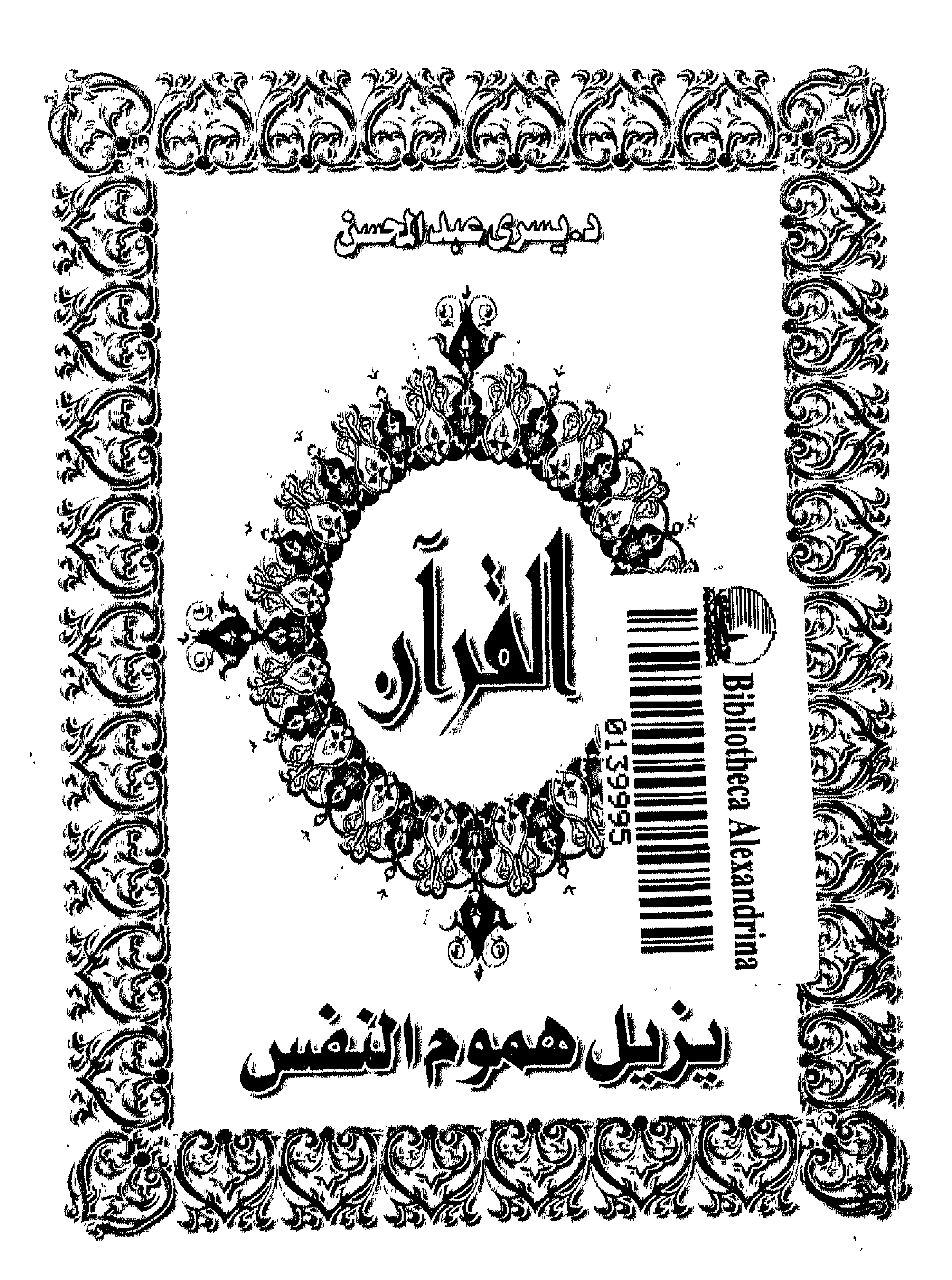
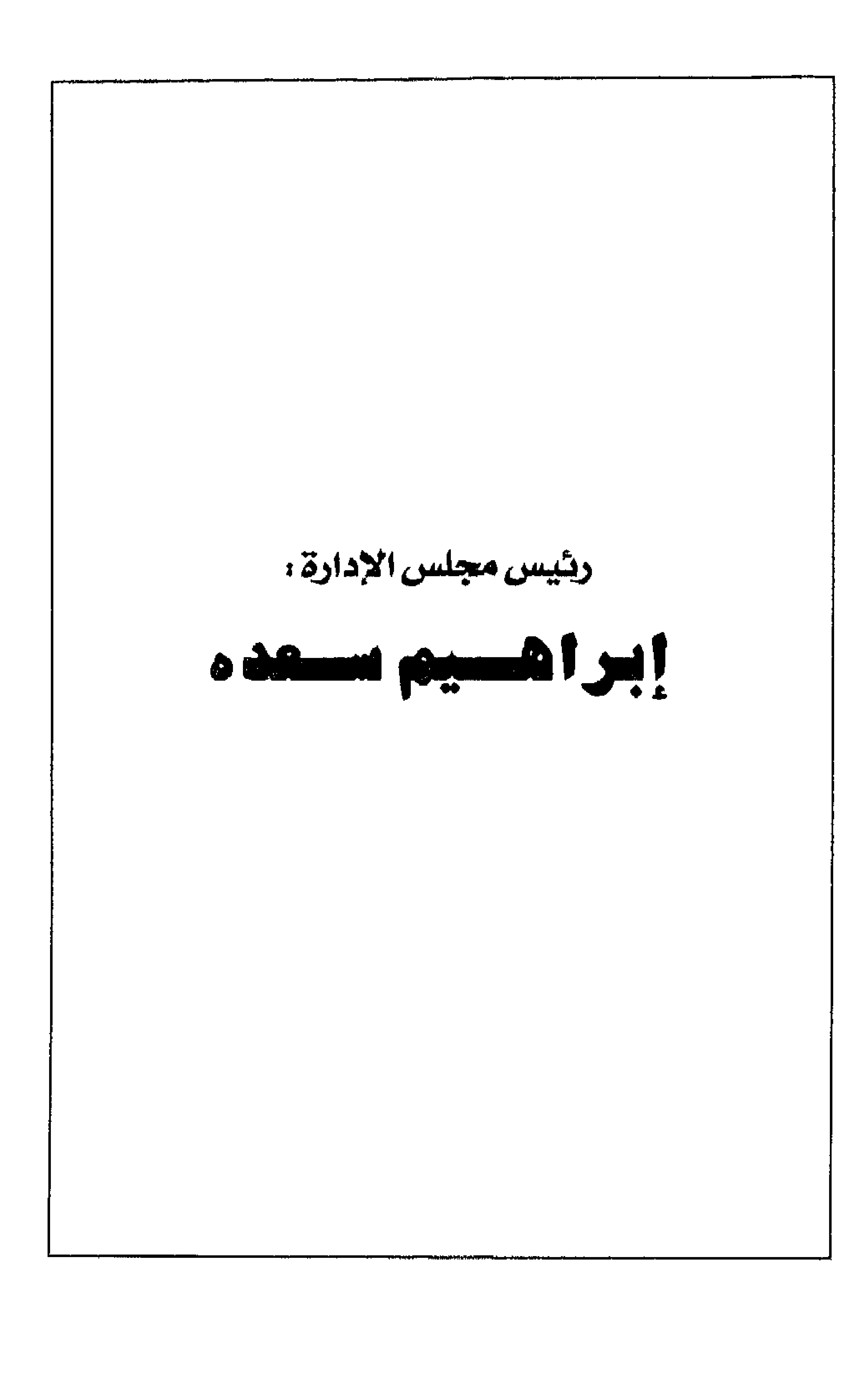

د. يسري عبد المحسن
القرآن
يزيل هموم النفس
Bibliotheca Alexandrina
0139995



رئيس مجلس الإدارة :

إبراهيم سعده

مطبوعات مايو

المدير العام :

علوى عامر

• دار مايو الوطنية للنشر •

١٦ شارع المنتزة - الزمالك - القاهرة

ت : ٣٤٠٩٩٠٠ / ٣٤٠٩٩٠٧ / ٣٤٠٩٩٠٩

ص . ب : ١٢٥ الجيزة Fax : 3409046

القرآن يزيل هموم النفس

الدكتور
يسرى عبد المحسن

المؤلف

- الدكتور يسرى عبد المحسن
أستاذ الطب النفسى والأعصاب بكلية الطب - جامعة القاهرة
- عضو الجمعية المصرية للطب النفسى والجمعية المصرية لأمراض الشيخوخة وعلوم الأعمار والجمعية المصرية للطفل والبيئة والجمعية المصرية للصحة النفسية .
- عضو الجمعية الأمريكية للطب النفسى .
- عضو الجمعية البريطانية للطب النفسى.
- عضو الجمعية العالمية لأمراض الشيخوخة.
- عضو الجمعية الكندية العالمية للطب النفسى .
- عضو الجمعية النفسية والعصبية لدول حوض البحر الأبيض المتوسط .
- عضو الجمعية العالمية للطب النفسى المتعلق بالبيئة .

- عضو محكمة القيم العليا سابقا .
- للمؤلف أبحاث متميزة فى مجال الطب النفسى والأعصاب تم نشر معظمها فى المجلات والدوريات العلمية المحلية والعالمية .
- للمؤلف جهد واسع فى نطاق التوعية والإعلام بالكتابة والمحاضرات والندوات فى مجال تخصصه .
- للمؤلف نشاط كبير فى الإشراف على رسائل الدكتوراه والماجستير لطلاب الدراسات العليا فى مجال الطب النفسى والأعصاب فضلا عن جهده المتميز فى التدريس والأنشطة التعليمية والتدريب العملى والعلاجى لطلاب الطب .

إهـــداء

إلى روح أبى الطاهرة
رجـل الأزهـر الشـريف

يجب أن نبدأ من جديد

إن شهر الصوم فرصة لإعادة العلاقات الاجتماعية إلى طبيعتها السليمة حيث تسود روح الجماعة بكل أبعادها ، التوحد فى مواعيد الإفطار والامتناع عن الطعام ، وتلاوة القرآن وإقامة الاحتفالات والليالى الدينية ، توحد أيضا أفراد الأسرة والتفاهم حول شىء وجدانى روحى واحد ، وهناك أيضا توحد المسلمين فى الإحساس بآلام ومعاناة الفقراء والميل الروحانى القوى إلى تخفيف هذه المعاناة عنهم والتواجد معهم ومعايشتهم ورفع روحهم المعنوية وإعادة الثقة إلى قلوبهم كل ذلك يظهر فى رمضان لأن الإنسان يكون مهيأ لمساعدة الآخرين وفعل الخير لأنه شهر عبادة وتقرب إلى الله.

فهذا الشهر الكريم يسقط بروحانيته حصون الأنانية العالية ، وأبراج الغرور العاجية التى يعيش فيها البعض ناسيا أو متناسيا الآخرين ، وتبدو صور التكافل الاجتماعى فى أبدع صورها فى الشهر الكريم عندما يفكر القادرون فى أن هناك بشرا آخرين يقاسمونهم الأرض والسماء والهواء ويحتاجون إلى الزكاة .

إن روح التكافل الاجتماعى التى تسود المجتمع الإسلامى فى تلك الفترة لها أسبابها الاجتماعية الموضوعية ، فهناك التنشئة الاجتماعية التى تربط الإنسان منذ طفولته بنوع من العادات الرمضانية المتعارف عليها مثل الزيارات ، ومساعدة الفقراء ، وبعض السلوكيات الاجتماعية الإيجابية .

يوجد عنصر آخر يتعلق بالعادات المتوارثة ، فبلاشك أن الكثير من عاداتنا الاجتماعية الرمضانية لها جذورها وهى بالطبع ليست وليدة الأمس أو اليوم ولكنها انتقلت عبر الأجيال منذ نشأة الإسلام ، والإنسان يحرص على ممارسة هذه العادات

والعلاقات بشكل تلقائى لاشعورى .

وهناك أيضا بعض العوامل تساعد وتدعم التقاليد والعادات الاجتماعية الإيجابية فى رمضان أهمها :

النظام اليومى لشهر رمضان الذى يعطى فرصة كبيرة للعلاقات الأسرية والاجتماعية ويوفر لها الوقت الكافى حيث تتقلص ساعات العمل ، وتزيد مساحة الفراغ على مدى اليوم .

الارتباط أيضا بمواعيد منتظمة فى الإفطار ، والسحور ، والإمساك عن الطعام ، كل هذا يكون فى النهاية خلفية واحدة متشابهة للمجتمع الإسلامى ويسهل من امكانية اللقاءات بين أفراده ، فهم مشغولون فى نفس الوقت وأيضا لديهم فراغ فى نفس الزمن .

الأهم من ذلك كله أن كل التعاليم الدينية تقرب بين الغنى والفقير ، يجد المسلم الفرصة خلال شهر رمضان لتأديتها بصورة تلقائية وسط المناخ الدينى الذى يسود خلال هذا الشهر الكريم ، وبالإضافة إلى الزكاة التى تضمن على الأقل الالتزام

بشكل من أشكال التكافل تنتشر أيضا موائد (الرحمن) التى يقيمها الأغنياء كنوع من التعبير عن الإحساس بمعاناة الفقراء والمحتاجين وطمعا فى الثواب .

وإذا كان رمضان فرصة «سنوية» تسمح للإنسان بأن يغير حياته للأفضل وأن ينظر إلى الآخرين قبل أن ينظر إلى نفسه ، وذاته فهو فرصة أيضا لالتقاط الأنفاس ومحاسبة النفس وتصحيح أخطائها .

والأهم من ذلك البعد عن المزاج والكيف ، فالصيام فرصة لا تعوض للتخلص من بعض العادات مثل التدخين ، والإفراط فى الشاى والقهوة ، وتعاطى المنبهات بصورة عامة لأن فترة الصيام هى فترة امتناع تؤهل الإنسان لكى يستعيد إرادته المفقودة ويشعر بأنه قادر على قهر العادات المرتبطة بالكيف والمزاج لأن الانقطاع عن المزاج خلال الفترة الأولى هو نصف الطريق نحو التخلص من العادة نهائيا ، وشهر رمضان فرصة لأن تمر

هذه الفترة بسلام نظرا للطاقة الروحية الكبيرة التى تعطى للإنسان دفعة وإرادة وقوة .

فإن الأسابيع الأولى دائما هى الأخطر عند الإقلاع عن أى عادة حتى لو كان الإنسان مريضا ومدمنا وبالتالى فالإنسان أمامه فرصة ٣٠ يوما شهر كامل ليتخلص فيه ببطء من أى شىء كذلك يشغلنا كأطباء نفسيين عملية إيجاد البديل عن العادة سواء ممارسة نشاط رياضى أو ثقافى ، وهنا نصادف حقيقة أخرى مهمة وهى أن الاستغراق فى الروحانيات هو أكثر البدائل تأثيرا ومن خلاله يستعيد الإنسان توازنه النفسى ونشاطه الإنسانى بصورة طبيعية دون حاجة إلى أى مكيفات .

إن جميع العادات المتعلقة بالمزاج ، هى عادات مرتبطة بمواعيد ، فى الصباح أو فى الظهيرة ، والامتناع عن تناول هذه « المكيفات » فى وقتها المحدد نتيجة الصيام يجعل من السهل على الإنسان بعد ذلك التخلص منها تماما مثل النوم فعندما يفوت ميعاد نوم الإنسان ، يطير النوم من عينيه ، لأنه

تعود على النوم فى هذا الوقت .

وإذا كان للصيام فوائد ، وإذا كان شهر رمضان أيضا بداية ، فهذا الشهر فرصة للتحكم فى الأعصاب وضبط النفس ، والابتعاد عن العصبية .

إننى دائما أناقش داخل جلسات العلاج النفسى هذه النقطة ، وأؤكد أن التوغل فى العبادة ، وقراءة القرآن ، والحديث هو الوسيلة النفسية الأكثر فاعلية للتحكم فى ضبط الأعصاب والثورة الداخلية .

ويعتبر شهر رمضان أيضا فرصة لتدريب الإرادة على التحكم فى الغرائز التى تبطل الصيام ، ونجاح الإنسان خلال شهر رمضان فى التحكم فى غرائزه ، يرفع من معنوياته ، ويقوى من إرادته ، وبالتالى يكون بداية للاستمرار .

الاتزان النفسى
مع شهر الصيام

التـوازن الدائـم بين قـوى الإنسـان الجـسـدية والروحية هو حالة من الصـحة الإيجابية التى يتطلع لهـا كل فرد ويسـعى نحو تـحقـيقـها لكى تتـوافق المعـادلة الطبيـعيـة بين كل ما هو ملمـوس وما هو معنوى غير محسـوس ، ولقد شاء الله بعظمة حكمته أن يضـع كل هذه النزعـات والقوى والصـراعات فى تكوين الكائن البشرى الذى هو من صنعه والذى هو قد كرمه وقومه فى أحسن تقويم وشاء العلى القدير أن ينير الطـريق ويوضح معالم الخـير والشـر أمام خلقه أجمعين وأن يسـاوى بينهم فى فرص الاختيار لحياة كريمة عزيزة تعطيه من الخير ما يضمن له كل السعادة والسـكينة والأمان وتقربه من غاية سـامية رفيعة ألا وهى الغاية المنشودة نحو الخلود فى عالم النعيم .

وإذا كان شهر القرآن الكريم بما يتميز به من فريضة الصوم يضفي على الصحة الجسمية كل ألوان التوازن الفسيولوجي والقوة الجسمية مع اتباع نظم الطعام السليمة ، إذا كان ذلك يحدث مع الصوم فيما يتعلق بماديات الجسد وتركيباتها الفسيولوجية المعقدة ، فإن ما يحدث مع الجانب المعنوى الروحاني يكون أكثر نفعا وأشد وقعا مع شهر رمضان حيث الخروج من عالم التشاحن والتنافس واللهث وراء الماديات الزائفة إلى عالم الشفافية والصفاء والحس المرهف نحو هدف واحد وهو العبادة الحقة والإخلاص فى النية على طريق طاعة الله واتباع ما أمر به والبعد عما نهى عنه .

وما بين تحقيق سلامة الجسد وطهارة الروح يكون التوازن النفسي والتوافق بين قوى المادة والقوى المعنوية داخل الإنسان .

القرآن يزيل هموم النفس

مع القرآن فى شهر القرآن تهدأ النفس وتستقر ويعيش الفرد فى حالة من الصفاء الروحى الذى تذوب معه كل هموم الدنيا ومتاعب الحياة ، وبتلاوة القرآن يخاطب العبد ربه ويسبح فى ملكوت السماء وكأنه يحلق فى عالم ربانى فيه كل الصدق وفيه قول الحق بلا رياء ولا نفاق ، عالم ملائكى بعيدا عن ماديات الحياة وزخرفها الزائل الزائف ، ومع تلاوة القرآن تنجلى الحقيقة أمام أعيننا : ﴿ هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان ﴾ ومع القرآن تتلاشى شوائب الفكر وتختفى هواجس الشيطان ويستقيم الوجدان وتهدأ العواطف المشبعة بحب الله وتختفى زلفات اللسان فلا ينطق الفرد إلا بما هو عذب طيب ولا يقول إلا بالحكمة والرأى الرشيد .

وتلاوة القرآن الكريم علاج لعيوب النطق والكلام

وتصحيح لأسلوب التفكير والتعبير ووقاية من الوساوس والأفكار الشاذة وترتيب للتفكير المنطقى المسترسل وكلمات الله عز وجل هى حصيلة زاخرة بالمعاني الجميلة والأساليب الراقية الثرية والمفاهيم ذات القيمة الرفيعة وكما قيل عنه : « إن له لحلاوة وإن عليه لطلاوة وإنه يعلو ولا يعلى عليه » .

وهى معين لا ينضب لكل عالم أو مفكر أو أديب ينهل منها الكثير والكثير ليكون بها فكرة أو معنى أو مفهوما : ﴿ قل لو كان البحر مدادا لكلمات ربى لنفد البحر قبل أن تنفد كلمات ربى ولو جئنا بمثله مددا ﴾ صدق الله العظيم .

وتلاوة القرآن تسمو بالنفس إلى منزلة عالية وتطرد منها روح الشر وميول العدوان وترقى بها إلى مستوى الرحمة والمودة والحب الطاهر وتقوى الله عز وجل تتجلى فى تلاوة القرآن : ﴿ وتزودوا فإن خير الزاد التقوى ﴾ ، ﴿ ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب ﴾ .

ففى القرآن الكريم مفتاح الفرج والخروج من

دائرة الهم والكرب والقلق ومع قصص الأنبياء فى القرآن الكريم تكون العبرة والموعظة والأسوة الحسنة فيقتدى بها المسلم لتكون منهجا قويما لحياته ونبراسا لطريقه نحو الأفضل مما يحقق له العزة والكرامة .

إن الفرصة أكيدة لكى نفوز بتلاوة القرآن فى هذا الشهر الفضيل لكى تكتمل فيه العبادة مع الصيام والصلاة فيعظم الأجر وتتحقق المغفرة وتتسع الرحمة من الله الذى وسع برحمته كل شىء .

الصحة النفسية في رمضــــان

رمضان وروح الجماعة :

إلى جانب الفوائد الجسمية التى يحققها صيام رمضان فهناك كثير من المزايا التى تعود على النفس وتحقق مزيدا من الصحة النفسية والاتزان الوجدانى فى هذا الشهر الكريم .

ومن أهم إيجابيات شهر رمضان التلاحم الاجتماعى على المستوى الأسرى والعائلى وأيضا على المستوى الاجتماعى الأوسع نطاقا وذلك لأن كثرة اللقاءات والتزاور مع الاستعداد الكامل للتصالح ونبذ الخلافات والتغاضى عن الخصومات والتهيؤ الكامل للتسامح وضبط النفس كل ذلك يعزز الروابط الاجتماعية ويذيب الخلافات ويقضى على التباعد مما يؤكد الروح الاجتماعية السوية التى

تحقق سلامة الفرد الذى هو جزء من المجتمع الصغير والكبير .

وبالنسبة للأسرة فإن فرصة اللقاءات والتجمع تزداد مع هذا الشهر الكريم حيث الصلاة الجماعية بين أفراد الأسرة وجلسات تلاوة القرآن والتواجد فى اجتماع على المائدة أثناء تناول وجبتى الإفطار والسحور وأيضا التجمع حول الشاشة الصغيرة لمشاهدة البرامج الدينية والترفيهية التى اشتهر وتميز بها شهر رمضان ، وكل ذلك يقرب أكثر من أفراد الأسرة ويجمع بين الزوجين والأبناء روح المودة والمحبة والصفاء العائلى ويعطى فرصة أكثر لتقارب وجهات النظر ولبث روح الانتماء إلى الكيان الأسرى وأيضا يكون لهذه الاجتماعات فرصة لتعليم الأبناء أسس العبادة الصحيحة فى هذا الشهر الكريم وذلك عن طريق حكايات الرسل والأنبياء والصحابة والسلف الصالح وقصص عن أخلاقيات هذا الشهر الكريم وأهمية الإحساس بالفقير ومساعدته وكذلك أهمية اكتمال العبادة بتأدية الصلاة وتلاوة القرآن مع الصيام وأيضا إيتاء الزكاة .

إن الصحة النفسية تعتمد أول ما تعتمد على حب الجماعة والانتماء إليها وعلى مدى التكيف وسط الجماعة وكيفية الإحساس بالآخرين والتعامل معهم بروح الفريق الواحد سواء على المستوى الأسرى أو مستوى المجتمع الكبير .

إن روح الجماعة لابد وأن تؤكد فى شهر القرآن وأن يشعر بها أبناؤنا ويلمسوا مدى أهميتها لبناء شخصياتهم على أساس نفسى سليم وحتى لا تتملكهم الأنانية الذاتية ويكبروا على حب النفس وعدم القدرة على العطاء .

رمضـــان
والقدوة الحسنة

أهمية شهر رمضان الكريم هى أن يتطلع الأبناء إلى قدوتهم الطيبة الحسنة الممثلة فى الوالدين وأن يعدلوا سلوكهم فى اتجاه يتماشى مع حسن سير وسلوك الوالدين . ولذلك فإن فرصة تواجد الوالدين لفترات طويلة مع الأبناء مع اتباع كل تعاليم الدين الإسلامى الحنيف وأداء الفرائض ومناسك العبادة بصورة متكاملة والتعامل معهم على أساس من الأخلاق الحميدة والروح الكريمة الطيبة شىء هام جدا وعنصر أساسى فى أسلوب التربية النفسية القويمة .

يجب أن يتعلم الأبناء أن العبادة لا تتجزأ وأن تأدية تعاليم الدين لا تخضع للمساومة والتحديد وإنما القاعدة هى الإتمام والكمال خاصة فى شهر القرآن وذلك يتم عن طريق رؤيتهم الصادقة لطريقة تأدية العبادة بواسطة الوالدين وأن يكون هناك نوع من الحزم والضبط والرقابة على أسلوب

تنفيذ وتقليد كل ما يفعله الوالدان من صلاة وصيام وقراءة القرآن وإيتاء الزكاة إلى جانب المعاملة الحسنة والخلق الحميد .

وقد تحقق القدوة الحسنة آثارها الجيدة فى إصلاح حال الأبناء وتصحيح سلوكهم إلى الأفضل وكذلك فى خلق جسر من الحوار والتلاحم بينهم وبين أولياء أمورهم .

وفى هذا المجال نشير إلى أهمية التأكيد على كل فعل أو سلوك مرغوب فيه وشرح أهمية هذا السلوك وأبعاده الإيجابية للأبناء ولا نتركهم فى حالة من الغموض أو عدم الإدراك لما يقوم به الوالدان من أعمال هى فى صلبها من أوامر الإسلام ، وفى نفس الوقت لابد من مراعاة نبذ ورفض أى سلوك شاذ غير مرغوب فيه وشرح مضاره وسوء عواقبه ، ويساعد فى ذلك أيضا تأكيد الفعل السوى السليم بالجائزة المادية أو المعنوية ورفض الفعل الشاذ بالعقاب والحرمان ، لأن سياسة الثواب والعقاب هى من أسس التربية النفسية الصحيحة .

رمضـــان
وتهذيب الحواس

إن شهر الصوم الكريم يهذب حاسة الإدراك عند الفرد المسلم عن طريق ضبط السمع والبصر وإمساكه عن المحرمات ، وتحويل هذه الحواس الإدراكية بعيدا عن كل ما هو لغو أو فاسق والامتناع عن اتجاه الحس نحو الضرر والأذى .. وتحويله إلي كل ما هو طيب كريم ، فلا يجوز الصوم دون أن يغض المسلم بصره عن المحرمات ودون أن يمنع أذنيه عن سماع اللغو أو الكلام فى حق الغير أو السب أو النميمة .. إلخ .. ومن هنا فإن تنقية الحواس المدركة من كل الشوائب وترويضها نحو الخير والمنفعة هو أحد الفوائد العظيمة لهذا الشهر الكريم ويفيد فى ذلك استعمال هذه الحواس التى هى من أكبر نعم الخالق على الإنسان فى سماع القرآن الكريم وتلاوته وفي مشاهدة قصص السلف

الصالح وذلك بالمسلسلات التى يكثر عرضها على الشاشة الصغيرة فى شهر رمضان .

إن الفرد السليم نفسيا هو الذى يطوع حواسه تبعا لإرادته ولا يجعل نفسه عبدا أو أسيرا لهذه الحواس ، والنفس أمارة بالسوء وقد تخون الفرد إرادته فى بعض الأحيان ولكن مع عملية التدريب المستمر يمكن له أن يتحكم فى غرائزه وأن تكون عملية التنقية والتهذيب للحواس هى عملية تلقائية لا تحتاج إلى جهود كبيرة وكل ذلك بعد التدريب الدائم فى شهر رمضان الكريم ، وإن الإرادة القوية مع الإدراك الحسى الواعى السليم والخاضع للمفاهيم الفكرية العقلانية تجعل من الفرد إنسانا مكتمل الشخصية سليم التكوين من الناحية النفسية .

رمضـــــان
والإرادة القوية

الإرادة هى أحد الجـوانب الرئيسـية للشـخصـية وهى المحرك الأساسى للنفس البـشرية وكذلك فهى المـحور الذى تدور حـوله كل مكونات الإنســان من فكر وعقل ووجدان وسلوك وإدراك .

وإرادة قـوية مـعناها إنســان ناجح فى حـيـاته مـسيطر على نزعـاته مـالك لكل تحركـاته ، وشـهـر رمضـــان من أهم العـوامل التى تسـاعـد على تدريب الإرادة وإبراز مقوماتها وذلك ليس عن طريق التحكم فى النفس وضـبط الشهـوات فحـسب بل عن طريق تطويع رغبات الإنسان نحو كل ما هو مفيد ونافع .

لكل إنسان إرادته التى قد تتصف بالضعف أحيانا وبالقوة أحـيانا أخرى وقـد تكون كامنة فى أعمـاقه لا يتمكن من إخراجـها إلى حيز العمل والتنفـيذ وقد

تكون ظاهرة متحركة ومحركة لكل نشاطاته فى حياته اليومية وتفاعلاته مع الآخرين .

إن الصيام بما فيه من امتناع عن الشراب والطعام هو أولى مراحل تدريب الإرادة وبعد ذلك نشير إلى الامتناع عن كل ما نهى عنه الدين الإسلامى وتجنب كل المعاصى والبعد عن كل الآثام مهما كانت المغريات ومهما كان إلحاح الشيطان نحو ارتكاب الذنوب وقد يفقد الإنسان إحساسه بفعل الإرادة من داخله ويتهم نفسه بالهوائية والتبعية نحو وساوس الشيطان ولكنه إذا أدرك عامل الإرادة وشعر بجمال ولذة السيطرة على نفسه وضبط غرائزه وتملكه لأفعاله كأنه بذلك يجد فى نفسه شعورا عظيما بالفرحة والسرور والثقة فى النفس والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة مهما كانت درجتها فليكن شهر القرآن فرصة أكيدة لتطويع إرادتنا وترويض غريزتنا نحو فعل الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة .

رمضـــان
وضبط النفس

الحلم سيد الأخـلاق ، وضبط النفس معناه تجنب الغـضـب والتـقليل من ثـورة الفـرد عندمـا تلم به الشدائد أو يتعرض للتيـارات المتصارعة من حوله . وإن الغضب يثـير القلق فى نفس الـفرد ويؤدى إلى الاهتـزاز النفسى بمـا فيـه من مضـاعفات الـمرض النفـسى ، وضـبط النفـس ليس مـعناه الضـعف أو الاستـسلام وإنمـا هى صفـة القادر الذى يعـفو عن رضـا ورغبـة داخلية حـبا فى السـلام الذى هو من صفات المسلم الحق .

وضبط النفس يحقق التواصل الاجـتماعى ويؤكد حب الفرد للغير وحب الناس له .

وليس هناك أعظم من التـحكم فى الانفعـالات مع الصـوم دون كتم للغـيظ ولكن بالهـدوء والطمـأنينة

والسكينة التى تؤثر قلب المعتدى وتلين الحجر وتعطيه درسا فى أسلوب التعامل بالحب والود وليس بالثورة والأذى .

إن ضبط النفس من القوة والقوة من الإسلام وهى صفة حميدة تساعد على فض النزاعات والخصومات وإنهائها وهى فى مراحلها الأولية دون الاستمرار الذى يثير المضاعفات ويوصل العلاقات بين الأفراد إلى طريق مسدود حيث التنافر والبعد . وقد يجد الفرد صعوبة فى عملية ضبط النفس فى الأيام العادية ولكن مع أيام رمضان وتكملة لفريضة الصيام تكون العملية ميسرة وسهلة التنفيذ حتى تصبح صفة ملازمة للفرد وطبيعة من طبائعه تستمر معه ما بعد الشهر الكريم .

ثقافة الطفل في رمضـــان

شهر الصيام يجب أن يكون فرصة لتنمية قدرات الأطفـال الفكرية والعـمل على إمـدادهم بمـعلومـات ثقـافيـة دينيـة على أن تكون مـحببـة إلى أنفســهم ومتناسبة مع قدراتهم وأعمارهم ، إن فرصة التقارب الأسرى والاجـتماعـات العائلية الـتى تحدث مع هذا الشـــهر الكريم ســواء كـانت فى أوقات تناول طعـام الإفطار والســحور أو فى أوقات الصـلاة أو الترفـيه ومشــاهدة البرامج الدينية على الشـاشة الصـغـيرة ، هذه الفـرصــة يجب أن تستـغل فى تدعـيم الجـانب الثقافى لأطفالنا بواسطة قـص القصص الدينية إليهم والتى وردت فـى القـــرآن الـكريم أو ذكـــر بعض الأحـاديث النبوية الشريفة التى فـيها عنصر التشويق والترغيب لديهم والتى يمكنها أن تثـير فكرهم وتثمر

عقـولهم وتدفعـهـم إلى التساؤلات المـختلفـة . كذلك فـإن حث أولادنا وتشـجـيعـهم على حـفظ القـرآن وتلاوته كـشىء هـام ومكمل للعـبـادة ولـلـصـيـام يساعدهم علـى تهذيب لغتهم العربيـة وعلى التدريب بالقراءة والنطق الصحيح .

ويجب ألا يقتصر الجهد على هذا الحد وإنما يمتد إلى اسـتـغـلال أوقـات الفـراغ فى تسليـة الأطفـال الصائمين ببـعض الألعاب التى تنمى عندهم القدرات الإبداعـيـة مثـل الرسم وتركـيب الألعـاب الدقيـقـة والمـشـاركة فـى تصليح أشـياء بسـيطة وأشـغـال الخياطة والتريكو بالنسبة للبنات .. إلخ .

فـهذه الألعـاب والمـمارسـات تخـفف عن الأبناء معـاناة الجوع وتساعـد على عدم الإحـسـاس بطول فترة الصيام وتفيد عقولهم بشىء من الثقافة .

وأثناء مشاهدة الـمسلسلات التليفزيونـية الدينية والتى تكثـر مع هذا الشهـر الكريم فيـجب أن يكون هناك بعض الشـرح المـبـسط للأبناء عن مـجـريات الأحداث وعن التـاريخ الإسلامى ويـاحبـذا لو أمددنا

أولادنا ببعض الكتب الدينية ونساعدهم على قراءتها خلال رمضان مع التشجيع المتواصل بالمكافآت المجزية .

ولا ننسى التوعية فى السلوكيات التى يمارسها الطفل حيث يجوز تصحيح مفاهيمه عن أخلاقيات الدين الإسلامى وقواعد التعامل مع الآخرين وآداب الحديث واحترام الكبير والصدق والأمانة ومساعدة المحتاجين ، على أن يكون كل ذلك من منطلق التميم للعبادة واكتمال الصواب فى هذا الشهر حيث نشرح له أن الصوم وحده لا يكفى إلا إذا صاحبه كل سلوك قويم وإلا إذا كان معه احترام وتنفيذ لكل ما أمر به الله والبعد عن كل ما نهى عنه .

الصوم والعمل

أن تعمل وأنت صائم خير وأنفع لنفسك من أن تعمل وأنت ممتلىء البطن ، لأن العمل مع الإحساس بأنك تؤدى فرائض العبادة يجعلك فى حالة من الاقتناع الداخلي والرضا التام عن نفسك والثقة الكاملة فى إرادتك الصلبة وقدراتك التى ليس لها حدود كل هذه المشاعر تزيد من ارتفاع حالتك المعنوية وتبعد عنك حالة اليأس أو القلق أو الحزن التى قد تصيبك وبذلك فهى تعطيك جرعة مكثفة من القوة النفسية والطاقة الروحية التى تجعلك تستطيع مضاعفة مجهودك وتجميع همتك وعزيمتك .

إن جسم الإنسان لديه من المدخرات الحيوية والغذائية الكثير وفيه من المخزون ما هو أكبر من التصور والخيال والقوة الحقيقية له هى القوة المعنوية التى تجعله قادرا على تحقيق المعجزات وعلى الإنجاز الفعلى الذى يفوق كل تصور ، وقد

يكون كثرة الطعام من المعوقات عن العمل الجاد حيث الإحساس بالملل والكسل والوهن وسرعة التعب ، أما الصوم مع ما يصاحبه من إحساس بالقوة الروحية فهو خير دافع نحو مزيد من العمل الذى هو فى حد ذاته عبادة .

وإن أعظم الإنجازات البشرية فى صدر الإسلام حدثت فى شهر الصيام من أفراد آمنوا بربهم فزادهم الله إيمانا ، وشرح صدورهم نحو تحقيق الخير للبشرية جمعاء فتركوا بذلك بصماتهم على التاريخ الإسلامى وحققوا من المكاسب والفتوحات الإسلامية ما جعلهم من الصديقين والشهداء ورفعوا لواء الإسلام عاليا خفاقا مثبتين للعالم كله أن فرائض الدين الإسلامى الحنيف هى خير زاد للدنيا كما هى زاد للآخرة ونفع عظيم .

الصوم ..
وريجيم النفس

كما أن للصيام فوائد فى الحفاظ على الصحة الجسمية بتنظيم مواعيد ونظام الطعام والحد من الإسراف فى المأكل والمشرب والتخلص من كل الزيادات فى الجسم من الشحوم والتى تسبب السمنة المفرطة ، فإن له أهمية كبيرة فى التخلص من شوائب النفس وعيوبها والحد من الإسراف فى اتباع شهواتها والسعى وراء الملذات والانصياع إلى دوافع الغريزة التى قد تسلب المرء إرادته وتجعله أسيرا لها وعبدا لأوامرها .

إن النفس لأمارة بالسوء والإنسان له لحظات ضعف وسلبية وقد تنزلق قدماه مرة أو مرات وراء إشارات الشيطان وأوامره ووراء نزعات الشر الكامنة فى أعماقه ، ولكن لا يجب أن يعيش الفرد يتعذب بعذاب الضمير خاصة عندما تكون له صحوة ، والمفروض للتخلص من عذاب الضمير هو أن يجد الإنسان لنفسه مخرجا للشحنة المؤلمة

الضــارة الكامنة داخله وأن يجد مـتنفسـا للرواسب الشــريرة القابعــة فى داخله ، كل هذه الرواسب هى بمثـابة الشحوم والدهنـيات المتـرسبة على الجـسد والتى ليس لهـا أى فـائدة سـوى الضرر بالـصحـة الجسدية المصحوبة بالسمنة وازدياد الوزن ، ونفس الشىء فإن الرواسب والشوائب النفســية تحتاج إلى رياضــة روحية مـثلما يحـتاج الجـسم السمـين إلى رياضة بدنية .

وعلى ذلك فـــإن ريجـيم النفس هو الـمـزيد من التقرب إلى الله سبحانه وتعالى مع مزيد من المناجاة والتوبة والاســتغفــار حتى يتخـلص الإنسان من كل مــا هــو كــامن بداخلـه من شــرور مع الاعــتـراف بالأخطاء والمعاصى أمام الخــالق عز وجل والتنفيس عنها والمعاهدة على عدم العــودة إليها وبذلك تصفو النفس ويسـودها الـهـدوء والطمأنينة والسكينة ، وإن شـهـر القرآن هو الفـرصة العظيـمة لاتبـاع مثل هذه الرياضة الروحانية ولمزيد من تلاوة القرآن والخلوة الروحـية مع الصــدق فى أداء العبـادة والمحـاولات المستمـرة فى أن يلفظ الإنسان عن كاهله كل ما هو ضـار وكل ما يسىء إلى صحته الجسمية والنفسية معا.

الصـــوم .. والتوتر العصبى

إن الامـتناع عن الطعـام قـد يـؤثر على الجـهـاز العـصـبى والمخ تأثيـرا مـؤقتـا ببـعض الأعـراض البسيطة مـثل عدم القدرة على التركيـز لفترة طويلة والإحساس بالخمول والهـبوط عند بعض الأشخاص وكذلك صـعوبة تذكـر بعض الأحداث أو اسـتـرجاع الأفكار المخـزونة فى العقل وقـد يكون هناك بعض الإحـسـاس بـالصداع .. وتنـميل الأطراف وأحـيـانا الدوخة والغثيان .

وكل هذه الشكوى سرعـان ما تتلاشى تدريجـيا بعـد وجبـة الإفطار وبعـد اسـتعـادة المخ لنشـاطه وحيـويته عندما يرتفـع مستـوى الجلوكوز فى الدم حـيث يتغـذى المخ والخلايـا العـصـبيـة به لأنه هو العنصر الحيوى لغذائه وقوته .

أما عن حـالات التوتر العـصبى وتكرار الـغضب المصحوب بالثـورة والحركة الزائدة والتى قد تصل أحيانا إلى درجـة الهياج ، هذه الحـالة قـد تحدث عند بعض الصائمين وقد يفسـر سببها بالجوع والعطش

والحقيقة غير ذلك لأن الصائم عادة ما يكون فى حالة من الهدوء والميل إلى عدم الثورة وقلة النشاط الحركى وعدم الانفعال الشديد أما سبب هذه الظاهرة والتى تحدث غالبا عند الأفراد الذين ارتبطت أجهزتهم الحيوية ببعض العادات الضارة مثل الإفراط فى الشاى والقهوة أو التدخين أو تعاطى بعض الأقراص المهدئة ، أو حتى إدمان العقاقير السامة هذا الارتباط والتعود والادمان هو الذى يجعلهم يشعرون بالثورة العصبية والتوتر الحركى والانفعال المصحوب بالغضب والهياج أحيانا وذلك نتيجة إقناعهم بعدم تعاطى ما تعودوا عليه ، وحكمة الصيام فى هذا الشهر الكريم هى فى تحريك إرادة هؤلاء المتعودين والمدمنين وفى فرض سيطرتهم على عاداتهم الشاذة والمدمرة لأجسامهم وعقولهم وفى أن يكونوا على درجة من القوة الذاتية لكى لا يعيشوا أسرى وعبيدا لمثل هذه العادات مستقبلا بعد انتهاء شهر رمضان إن الصوم يعتبر بمثابة العلاج المضمون للتخلص من أمراض التعود والإدمان دون اللجوء إلى العلاج الطبى الدوائى ودون الوصول إلى درجات سيئة تفتك بالإنسان المسلم .

حساب النفس
مـع الصـيـام

المسلم هو من سلم الناس من لسانه ويده ، وهو يحاسـب نفسه أولا بأول علـى فعل يكون فـيه أدنى شك نحو غضب الله والعياذ بالله وأن يستفتى قلبه إذا تعـذر عليه الصـواب فى الحكم والحـساب : « إنمـا الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى » .

والمسلم الحق هو من يتـعامل مع ضميـره بالنية الخالصة لوجه الله تعـالى وهو الذى يجعل من نفسه رقيبا على نفسه فينظر إلى أخطائه بنظرة موضوعية ويكاشف نفسه بالعيوب ثم يتوب ويتراجع ويصحح المسار نحو حياة أكثر طهرا وأشد نقاء وصفوا ، كل بنى آدم خطاءون وخـيـر الخطائيـن التـوابون والله سبحـانه وتعالى وسع برحمتـه كل شـىء وهو أشد برحمـته على العـبد من نفـسه ، ولكن المـسلم الذى يغمى عينيه ويسد أذنيـه عن معاصيه ويعيش الوهم

والزيف والتصور الخاطىء بأنه على الصواب بصفة مستمرة معناه عدم النضج النفسى والإصرار على التمادى فى ارتكاب المعاصى والاستمرار فى فعل الخطأ وهنا يحل عليه غضب الله ويزداد فى التعامى وتتفتح أمامه الكثير من طرق ومنافذ المزيد من المعصية فيتخبط فى مجاهل الفساد والإثم ليصل إلى طريق مسدود ولا حول ولا قوة إلا بالله .

إن شهر القرآن الكريم هو شهر البركات وشهر اقتناص الفرص والمزيد من التوبة بعد حساب النفس والوصول إلى حالة الطهر والنقاء ، وهو شهر اليقظة فى ضمير كل مسلم فلا سكوت على معصية ولا غفلة عن ذنب فليكن كل مسلم أدرى بواجبه فى مصارحة نفسه وليبدأ فى تخليصها من الذنوب وليكشف عن عينيه قناع الزيف والرياء والنفاق لأن الصدق مع النفس هو الصدق مع الله وعلى الله قصد السبيل .

الصيام علاج وتعديل للسلوك الإنسانى

إن الفوائد الصحية التى يمكن أن يحققها الصوم فى شهر القرآن وشهر العبادة والتقرب إلى الخالق عز وجل ، كبيرة وعظيمة ومتنوعة على المستوى الجماعى والفردى وأيضا على المستوى الجسدى والنفسى والروحانى وعلى كل فرد يريد أن يكتسب عادات سلوكية سوية تجعل من شخصيته إنسانا جديدا يتمتع بكامل مقومات الصحة والسعادة النفسية أن ينتهز فرصة هذا الشهر المبارك فى علاج وتعديل سلوكه لكى تكون بداية نحو حياة أفضل وأكرم .. لمزيد من الرضا الإلهى والطمأنينة الذاتية .

فقد يكون الصوم فرصة للمشاركة الأسرية الجماعية والالتقاء بين أفراد المجتمع العائلى الصغير وزيادة فى التقارب والتفاهم بين الوالدين والأبناء وذلك من خلال التجمع فى مواعيد الإفطار

والسحور وتأدية فرائض الصلاة .. الجماعية مع انتهاز هذه الفرصة للتوعية والإرشاد والتوجيه وتصفية كل رواسب الخلافات إن وجدت مع المحاولات المستمرة من جانب الآباء والأمهات نحو توحيد الفكر وتجميعه حول مفهوم الدين الإسلامي وشرح أبعاده الإنسانية النبيلة مع التدريب على تنفيذ مبادئه السامية كالطاعة والعفو والصدق والأمانة والإخلاص فى العمل وحب الآخرين ومساعدة المحتاجين والإحساس بآلام الغير .. إلخ .

كذلك فإن الفرصة العظيمة التى يحققها الصوم لبث روح المحبة والإخوة بين أفراد الأسرة ونبذ الخلافات من منطلق إسلامى يجب أن تستغل وأن تتأصل فى عقول ووجدان الأبناء والآباء .

ولا ننسى القدوة الحسنة للأسرة والمتمثلة فى الوالدين ، فلا يجوز أن توجد أى خلافات بينهما وأن يشعروا أولادهم بوجود التراحم والمودة بينهما والتغاضى عن كل الشوائب والعلاقات السلوكية الشاذة .

وعلى المستوى الفردى فإن تعديل السلوك يبدأ بتقوية الإرادة الفردية حيث إنها محور التماسك والصحة النفسية وهى الدينامو المحرك لكل قوى النفس البشرية وكل مكونات الشخصية السليمة ، وإن اختيار هذه الإرادة وتدريبها يحدث فى القدرة على تحمل الآلام والمعاناة اليومية والصبر على المكروه والبعد عن المعاصى وفرض السيطرة على الغرائز الشاذة والمدمرة مثلها مثل تحمل الجوع والعطش ، وبذلك يكون شهر رمضان فرصة أكيدة لعلاج بعض أمراض الانحراف الأخلاقى والجنوح فى السلوك الإنسانى .

الصـــوم
وروح الجماعة

إن عـقـيـدة الإسـلام تقـوم على وحـدة الرأى والهدف والمصـير ولا خير فـيمن عاش لنفسـه فقد دعت الآيات القرآنية والأحاديث الـنبوية الشريفة إلى الاتحاد قلبـا وقالبـا بين المؤمنين ليكونوا كـالبنيان المرصوص أو كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجـسد بالسـهر والحـمى ، إن تقوية الإحساس بروح الجـماعة والمشاركة الجـماعية هى من أهم دعائم الإسـلام وأسسه فى مواجـهة عوامل الشـرك وطـغـيـان من لا يؤمـنون بأن لا إله إلا الله موحد الصـفوف ومجمع القلوب على الـخير والحب والمودة والألفـة : ﴿ لو أنفقت ما فى الأرض جمـيعا مـا ألفت بين قلوبهم ولـكن الله ألف بينهم إنه عـزيز حكيم ﴾ .

إن يد الله مع الجماعة وجمال الصوم وحكمته فى

شهر القرآن الكريم هو فى تأصيل مفهوم المشاركة الجماعية بالالتزام فى ممارسة العبادات بشكل موحد وفى توقيت موحد ولا أدل على ذلك أكثر من الإمساك عن الطعام والشراب وفعل المحرمات والمعاصى لدى كل المسلمين وفى مواعيد ثابتة ، ثم تأتى حكمة التجمع حول الصلاة وتلاوة القرآن الكريم فى شهر القرآن الذى تفتح فيه أبواب الجنة للرحمة فى أوله والمغفرة فى وسطه والعتق من النار مع نهايته ، وكثيرا ما تتجلى مظاهر الجماعة داخل الأسرة والمجتمع الصغير على موائد الرحمن فى سحور وإفطار على التفقه فى أمور الدين حول قصص الرسل وحكايات السيرة النبوية العطرة وتاريخ الإسلام والسلف الصالح وذلك من خلال وسائل الاعلام المرئية والمقروءة والمسموعة .

ويجدر بنا فى هذا المقام أن نتدبر حكمة التقاء المشاعر ووحدة الوجدان بالإحساس بالغير وتبادل الرحمة عندما تخرج الزكاة لتعبر عن تضامن القادرين لمساعدة المحتاجين كإخوة لهم فى دين الإسلام الحنيف .

فلتكن لنا فى سلفنا الصالح أسوة حسنة لما كانوا عليه من رحمة ومودة وحب وإخاء بينهم : ﴿محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم﴾ مما جعلهم ينفذون بعقيدة الإسلام السمحة إلى قلوب ونفوس المشركين .

إن روح الجماعة التى هى من صميم الإسلام تجعل النفوس فى حالة من الطمأنينة والسكينة والشعور بالأمن والأمان وتجنبها أى شعور بالخوف أو الوحدة وتبعدها عن طريق الضياع من خلال الذاتية والأنانية التى قد تصل بها إلى درجة الانعزال ثم التمزق النفسى .

ولتستمر روح شهر الصوم إلى ما بعده فهى فرصة نعزز فيها إسلامنا بالوحدة وغرس روح الجماعة فى أنفسنا إلى درجة التلاحم القوى الذى يرفع من شأننا ويعلى من كلمة الحق التى هى كلمة الخالق جل علاه .

رمضان شهر العزائم والهمم

الإسلام لا يعرف التكاسل والتواكل فهو دين الجد والعمل ودين السعى الدؤوب وراء الرزق والأخذ بأسباب الحياة نحو التقدم والرخاء ، وهو دين الكفاح سعيا وراء إعلاء كلمة الحق الذى يعلو ولا يعلى عليه .

والإسلام هو دين القوة والعزة والشموخ بإباء وشمم وهو دين الاعتزاز بكلمة الله التى تحكم كل أمور الحياة بيسر وسهولة نحو رفعة الإنسان ونحو كرامته فالمؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وعلى كل مسلم أن يحرص على ما ينفعه ويبتعد عن كل ما يؤذيه ويقلل من شأنه ليكون دائما مرفوع الرأس عالى الجبين ، وشهر القرآن هو شهر الفتوحات الإسلامية العظيمة التي خلدها التاريخ وخلد معها الصديقين والشهداء والأبرار ، وقوة الإسلام فى اتحادهم وتآزرهم

وإعلائـهم لكلمة الله هم خـير مـثل على أن يد الله مع الجماعة وأن القوة فى الـوحدة والضعف من أسباب الفرقة والتشتت .

وقوة المسلمين فى وقوفهم كالبنيان المرصوص أمام أعداء الله وفى تراحـمهم فيما بينهم : ﴿ مـحمد رسـول الله والذين معـه أشـداء على الكفـار رحمـاء بينهم﴾ وما أحـوجنا فى هذا الشهر المـبارك إلى أن تتـحد قلوبنا ونفـوسنا وتتـفق مشـاعرنا ويتـلاحم فكرنا نحـو هدف واحـد وهو إعـلاء كلمـة الإسـلام ودين الحق وأن نتخلص من شوائب أنفـسنا الفاسدة التى قد تحـجب الرؤية الصادقة عن أعـيننا وتدفعنا إلى التدحرج نحو القاع ونفـقد مكانتنا المرموقة بين الأمم .

وليست الإرادة فى هذا الشهر الكريم بالتحكم فى الغـرائز والشهـوات فحـسب بل وأيضا فى تحـريك قوتنا نحو إيجابيـة الحياة بحركة سريعة نثـبت فيها أنفسنا ونسير على طريق الهدى والرشاد .

الإسـلام هو دين العمل الـجاد وهو دين السـعى وراء الرزق والأخذ بـالأسباب فى الـحياة للـوصول إلى أسمى درجات النهضة والرخاء ، ولا يتحقق ذلك

إلا بإعلاء قيمة العلم وأهمية البحث عن جوانب الحقيقة والمعرفة وإذا كانت الأمة الإسلامية تعيش حالة من التخلف والانحدار الحضارى فذلك بسبب افتقار المسلمين إلى استشعار أهمية العمل المبنى على أسس العلم الحديث والله عز وجل هو الذى يهب العلم لمن يشاء : ﴿ ويعلمكم ما لم تكونوا تعلمون ﴾ ولابد أن يشعر المسلم بحاجته الدائمة إلى المزيد من العلم الذى يجعله قادرا على تطبيقه فى العمل لكى يصل إلى أرقى درجات الإتقان والجودة : ﴿ وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ﴾ .

إن سلامة العقل ترتبط بالقدرة على التعليم وتعديل السلوك بناء على اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها ، وسلامة العقل أيضا يرتبط بترتيب الفكر وجودته وتسخيره نحو التطبيق العملى فى الأداء والإنتاج .

والعمل الصالح هو الذى كلف الله سبحانه وتعالى به المؤمنين وحذر من عدم الالتزام به مع التواصى بالحق والصبر : ﴿ والعصر إن الإنسان لفى خسر إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر ﴾ .

والإيمان هو ماوقر فى القلب وصدقه العمل ،

وهذا يعنى أن التطبيق العملى هام جدا لكى يتم إعلان النية الخالصة والصادقة لوجه الله تعالى ودين الإسلام هو دين معاملات وتعاملات وأفعال وليس دين طقوس وشكليات ومظاهر .

وشهر الصوم الكريم هو شهر العزيمة والإرادة الصلبة التى تعلن عن سيطرة الفرد على جوارحه وتحكمه فى نزواته وغرائزه وأن يكون المسلم مالكا لإرادته فهذا يعنى أنه سيد أحاسيسه وسيد تحركاته وسعيه فى الحياة ولا يجوز بأى حال من الأحوال أن يكون شهر الصوم هو شهر التكاسل والتباطؤ والتواكل ، وقد كان لنا فى السلف الصالح أسوة حسنة فى حجم الإنجاز وخوض الفتوحات الإسلامية والإتقان فى العمل فى هذا الشهر الكريم.

إن النهضة الإسلامية الحقة لن تأتى إلا بالعمل المخلص ابتغاء مرضاة الله وعلى أسس علمية حضارية متواكبة مع مقتضيات العصر ومتابعة دائمة لكل ما يدور حولنا من أساليب التطور والحضارة وقوة المسلم بقوة عقله وجسده فى دفع عجلة التقدم إلى الإمام حتى تتبوأ الأمة الإسلامية مكانتها بين العالمين .

الصــــوم ..
والمريض النفسى

شهر رمضان المبارك .. عبادة .. وصحة .. فكثير من المرضى تتحسن حالاتهم مع صوم رمضان ، إن شهر رمضان شهر الصوم يعتبر فرصة أكيدة يستطيع أن يستفيد منها الطبيب النفسى ، فكما أن هناك جوانب متعددة لعلاج الكثير من أمراض الجهاز الهضمى ، وبقية الأمراض الأخرى ، كأمراض القلب والرئتين والكليتين .

فإن أمراض الجهاز النفسى كمرض القلق والمخاوف النفسية يمكن أن تخف حدتها مع معايشة المريض للجو الروحى ، واندماجه فى العبادة والانتظام على الصلاة ، وتلاوة القرآن الكريم كل ذلك يساعد على الاطمئنان ، ويدخل على نفسه الهدوء ، وكذلك بالنسبة لأمراض الوساوس القهرية مع الصوم وتحمل الجوع والعطش بالصبر والإيمان ومرض الاكتئاب ، فإن الانشغال بالعمل الجاد يساعد على التخلص من الأفكار الشاذة والغريبة على المريض ، وكذلك الأفكار السيئة

وكـذلك فـإن الإحسـاس بالغـيـر ومعـايشـة المناخ الاجتـماعى الدافىء عن طريق الزيارات والتجمـعات الرمضانية تساعد المـريض على أن يشعر بالثقة فى نفسه وفى الآخرين كنوع من العلاج الاجتماعى .

أما فى الحالات العقلية كمرض الفصام والاكتئاب العقلى فـإن الصيـام يقوى الإرادة ويخـرج الطاقات الإيجابية ويجعلها فى حيـز التنفيذ الفعلى وربما يبدأ المريض فى الاستبصار بحالته المرضية ويعمل على التعايش مع الآخرين بعد أن يكون قـد اكتسب حبهم وثقتهم فيه .

وانتظام المـريض على الصـيـام ، وأداء بقـيـة الفرائض ، ودخـوله فى هذا الجو الروحى وشـعوره أنه يشارك الجميع فى تنفـيذ تعاليم الدين يجعله فى حالة من التواصل الاجـتماعى والجمـاعى الذى يفيد حالته العقلية إلى حد كبير .

وأخيرا فإن شهر الصـوم بما له من فوائد عظيمة على الحالة النفسية للمريض ويضيف عوامل إيجابية فى خط سير العلاج فإنه لا يمكن أن يكون بديلا عن أخـذ العلاج الكيـمـيائى والعـلاج النفسـى بالأدوية والجلسات النفسية .

رمضان والعلاج النفسى

قد تكون فرصة شهر الصيام من أعظم فرص العلاج النفسى الذاتى لبعض الاضطرابات النفسية التى تؤثر على جوانب الشخصية قبل التفكير والسلوك والحالة الوجدانية والإرادة والإدراك الحسى .

فمع الصوم والتحكم فى النفس وضبطها بالامتناع عن الطعام والشراب والمحرمات الأخرى يمكن تدريب الإرادة وتحريكها وتطويعها نحو الخير وتبعا لما يراه الفرد المسلم مطابقا لتعاليم السماء ، ومع تلاوة القرآن الكريم فى شهر القرآن .. يمكن أن يصلح الفرد من عيوب النطق ويصحح مخارج الحروف ويقضى على مشكلة التلعثم واضطرابات الكلام والحديث ، ومع تنقية الحس الوجدانى وتحريك المشاعر نحو الشعور بحاجة الغير من

المحتاجين والفقراء تمكن للفرد أن ينمى داخله حاسة العطف والود وحب الخير والعمل على مشاركة الآخرين ومساعدتهم والحزن لآلامهم والفرح لأفراحهم وهنا يمكنه أن يدرب جوارحه على التفاعل دون اللامبالاة والتبلد فى المشاعر .

ومع صيام رمضان يعدل الفرد من سلوكه المعوج ويبتعد عن المعاصى ويسلك الطريق القويم نحو حماية نفسه من الذلات والمعاصى ويتعود فعل الصواب فى كل تحركاته .

ومع الصوم وتلاوة القرآن وقراءة السيرة النبوية الشريفة وقصص السلف الصالح يمكن للفرد أن يكتسب المفاهيم الفكرية السليمة وينظم عقله فى حكمه على الأمور ويكتسب القدرة على التفكير العقلانى الصحيح .

الصـوم
عـلاج للادمـان

الصـيام راحـة للجـسم من الأمـراض فى تناول الطعـام وراحـة للنفس مـن الانزلاق وراء الأهواء والسير فى طريق الغواية والشر ، والصـوم أيضـا هو سـمو بالروح إلـى عالم الطهـارة والخـيـر ، فيـجب الاسـتفـادة من شـهـر رمضـان المعظم فى تحـرير النفس وخلاصـها من كل ما هو مـفسد ومدمـر لها مثل العادات السيئة كالتدخين والإفراط فى استعمال المنبهات العصبية كالشاى والقهوة .. إلخ .

أما بالنسـبة لحـالات الإدمان بأنواعهـا المخـتلفة سـواء كانت علـى الأقراص المـهـدئة أو المنشطة أو على المخدرات كالحشيش والأفيون أو على الهيروين والكوكايين فـإن شهر الصوم قـد يساعد كثـيرا فى علاج مـثل هذه الحالات وخصوصـا التى ظهر فيـها الإدمان منذ فـترة قـصيـرة ، لأن الصوم مع الإرادة القـوية يحقق عـدم التعـرض للتعـاطى لهذه المـواد طوال فترة النهار وحتى المـغرب ثم يستطيع المدمن أن يتـغلب على الـحنين أو احـتـمـالات الـحـاجـة إلى

التعاطى للمـادة التى ادمن عليها فى فتـرة المساء عن طريق ممارسة أنشطة العبادة كالصلاة وتلاوة القرآن وسـماع الأحـاديث والدروس الدينية فى الجـامع ولا يترك نفسه عـرضة للالتـقاء مع صـحبـة السوء أو للتواجد فى أماكن الحصول على المواد المخدرة.

إن الاعتكاف فى الجـامع مع الانشـغال المسـتمر بالممارسات الدينية المخـتلفة يجعل المدمن فى حالة من الطمأنينة والراحة النفسية مع الإحساس بالأمان والهـدوء الداخلى الذى قـد يبـعـد عنه الإحـسـاس بالحنين والحاجة إلى اللجوء لهذه السموم ، وإذا لزم الأمـر فقـد يسـتطيع المـدمن أن ينتظم على العـلاج النفسى جنبا إلى جنب مع استـغلال صومه وتردده على المسجـد فى التخلص من عاداته السـيئة ، وهنا يمكن القـول بأن الجـامع يكون بمـثـابة المـصحـة النفسـية فى العزل الجـزئى للمدمن من خلال فـترة المساء أمـا فى فترة النهار فإن الصوم وحـده كفيل بضمـان حسن سـير العـلاج والامتناع عن تعـاطى المواد المدمنة .

هل يمكن أن يقوم الجامع مقام المـصحة النفسية فى تخلص الفرد المسلم من سلوكـه وعاداته الشاذة خصوصا التعود أو الادمان علـى العقاقير والسموم

التى تضر بصحته الجسمية والنفسية حتى تكاد تصل به إلى حد الهلاك والدمار ؟

إن فرصة الاعتكاف فى الجامع بقصد العبادة والتزود بالتقوى خاصة فى الأيام الأخيرة من رمضان ، هذه الفرصة يجب أن تستغل أيضا فى تهذيب النفس وتعديل السلوك وتأصيل العادات القويمة والتخلص من كل ما يؤذى الإنسان والفكرة المطروحة هى :

(أ) علاج الأفراد الذين اعتادوا على عادات التدخين أو الإكثار من المهدئات أو المنشطات أو الذين أدمنوا المخدرات أو العقاقير المهلوسة أو المواد السامة كالحشيش أو الأفيون أو الهيروين أو الخمور .. إلخ .

وأسس هذا العلاج هى :

١ ـ إرادة ذاتية نابعة من الفرد نفسه وقوية مع استعداد تام للتعاون على السير فى طريق العلاج والتعاون التام فى تنفيذ التعليمات .

٢ ـ اعتكاف تام بالجامع مع بداية أذان المغرب وحتى الانتهاء من صلاة الفجر .

٣ ـ ممارسة كافة الأنشطة الدينية وممارسة العبادات المختلفة من صلاة وتلاوة القرآن وسماع الأحاديث .. إلخ .

٤ ـ تناول العلاج بالعقاقير فى مواعيد منتظمة داخل الجامع .

٥ ـ العمل المنتظم المستمر أثناء النهار فى موقع العمل لكل فرد دون انقطاع .

٦ ـ الصوم كشرط أساسى .

(ب) وبالنسبة للنظام العلاجى بالعقاقير فيتم بوصف الدواء بعد الفحص النفسى والطبى وتقرير الحالة وذلك سيكون مجانا .

(جـ) المتابعة العلاجية وبحث نتائج العلاج سيكون بعد نهاية فترة الاعتكاف فى نهاية شهر رمضان.

(د) مدة العلاج يجب ألا تقل عن عشرة أيام ، اعتكافا متواصلا من المغرب إلى الفجر .

وفوائد هذه الطريقة العلاجية تكون على أساس:

١ ـ تحريك الطاقة والإرادة الكامنة لدى الفرد المسلم إلى حيز التنفيذ الفعلى للسيطرة على غرائزه ونزواته وعاداته السيئة .

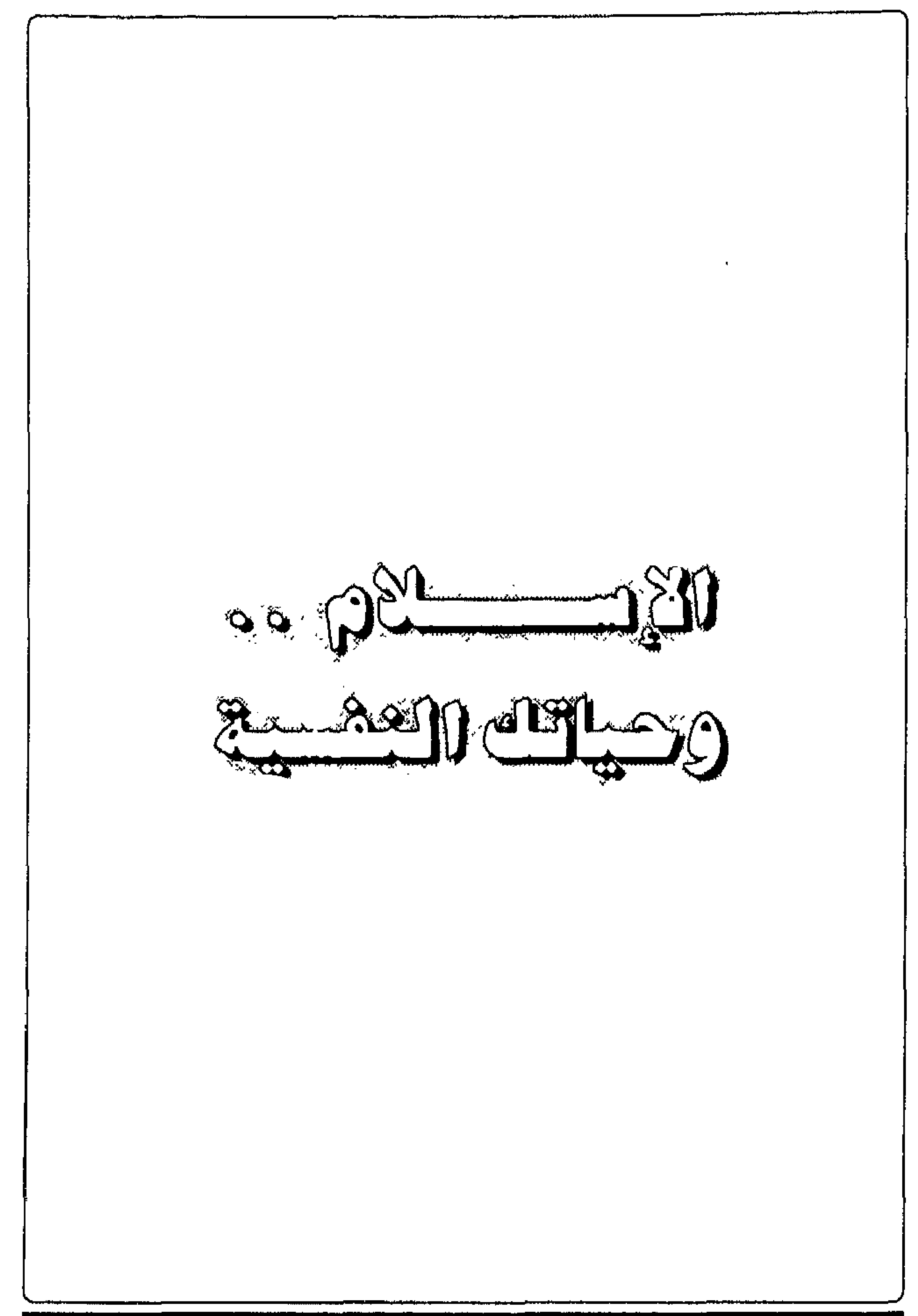
٢ ـ اشتراك العامل الروحانى إلى جانب العامل المادى فى العلاج النفسى حيث صفاء النفس والقلب والتطهير من كل ما يسىء إلى الجسم والعقل ومعاهدة الخالق عز وجل على تحرير الإنسان من وساوس وقهر الشيطان وسيطرته عليها .

٣ ـ ممارسة العادات كالصلاة وتلاوة القرآن داخل الجامع يكون بمثابة الرياضة الروحية والجسدية أيضا والتى تعمل على تأهيل المريض وتشارك فى إعلاء طاقاته الكامنة وتحويلها إلى طاقات هادئة سامية ونافعة بدلا من أن تكون طاقات مدمرة وهادمة ومؤذية لها .

٤ ـ مناجاة الله سبحانه وتعالى داخل الجامع تكون بمثابة العلاج النفسى الروحانى حيث يتلقى الفرد تعاليم السماء من قرآن وأحاديث دينية وغيرها وهذا كله يعتبر بديلا عن الجلسة النفسية العلاجية.

٥ ـ الاعتكاف بالجامع يكون بمثابة العزل الإجبارى للمريض والذى يمنع أى احتمال لتعاطيه العقاقير التى تعوّد عليها أو أدمنها فى الفترة من المغرب إلى الفجر حيث لا يجوز إطلاقا مغادرة الجامع بأى حال من الأحوال ويمكنه تناول وجبة الإفطار والسحور داخل الجامع أيضا .

٦ ـ العمل أثناء الصيام بالنهار هام وضرورى مع الصوم طبعا وذلك لكى لا تكون هناك أى فرصة لمجرد التفكير فى العادات السيئة أو أى محاولة للإقدام عليها .



الإسلام .. وحياتك النفسية

النفس البشرية في الإسلام

اهتم الدين الإسلامى بالنفس البشرية فحدد معالمها ووضع الضوابط لها وعمل على تزكيتها وتهذيبها لكى تسمو بصاحبها إلى مراتب العزة والكرامة والصحة والاتزان وقد أدرك الإنسان منذ القدم أنه يملك شيئا إضافيا يعطيه صفات.. تتعدى حدود جسده المادى وأحاسيسه الملموسة وأدرك أن هناك قوى داخلية تنطلق منه لكى تعبر حواجز الزمان والمكان، وأن هناك نشاطا عقليا ووجدانيا يسيطر على كيانه فى نومه ويقظته، وهذا الشيء له من النفوذ والتأثير ما يفوق العالم المادى والجسد الذى يتحرك تبعا لقوانين الطبيعة والمادة.

وقد ذكر فى القرآن الكريم الكثير عن النفس فقال الله تعالى: ﴿ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها﴾ وهذا الوصف يعكس مكونات وبنية النفس حيث تكمن الغرائز بما تتطلبه من المتعة والسعى وراء الملذات إلى جوار الضمير الذى يحكمه من

الأخلاقيات والتمسك بالآداب والمثل العليا والقيم الحميدة الرشيدة، فهنا نجد الفجور والتقوى معا داخل النفس البشرية وهناك صراع دائم يدور بينهما واصطدام فى كل وقت وحين، وعلى الإنسان أن يجاهد نفسه ويقومها ويطغي على غرائزه ويطوعها إلى الخير ويسمو بها إلى مراتب الصحة والعفاف وعليه أيضا أن يعلو بهذه الغرائز إلى تحويرها لأنشطة وهوايات مقبولة اجتماعيا ومفيدة له ولغيره فهذا هو الموقف الحق الذى يحظى برضا الخالق عز وجل حيث قال: ﴿قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها﴾.

وهناك ذكر الحق تبارك وتعالى عن النفس اللوامة: ﴿لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة﴾ مما يوضح النفوس التى تدفع بأصحابها إلى السوء والشر وتسوقهم إلى براثن الرذيلة والدمار.

ويؤكد الإسلام أهمية النفس ومسئوليتها العظيمة وأنها هى شعار الإنسان ورمز لشخصيته وهويته الذاتية وأن هذه النفس هى التى تعود إلى خالقها وأنها لا تفنى فناء الجسد ﴿يا أيتها النفس

المطمئنة ارجعى إلى ربك راضية مرضية﴾.

وأن النفس البشرية بما تحمله من مكونات الفكر والعواطف والأحاسيس والإرادة والإدراك ودوافع السلوك الذى يحدد التعامل والعلاقة مع الآخرين، كل ذلك يجعل منها الشىء المنفرد الذى يميز كل إنسان عن الآخر والذى يعطيه إما الحياة الكريمة العزيزة الأبية أو يهوى به إلى الدرك الأسفل من السلم الأخلاقى والاجتماعى :﴿بل الإنسان على نفسه بصيرة ، ولو ألقى معاذيره﴾.

ولما كان علم النفس الحديث هو العلم الذى يبحث فى سلوك الفرد وعلاقاته مع البيئة المحيطة به وخاصة البيئة الاجتماعية فإن ما هو أهم من هذه العلاقة الدنيوية الآدمية هو العلاقة الإلهية التى تحكم ارتباط الفرد بخالقه وهى فى حقيقة الأمر الأساس فى كل شىء فلا صلاح لعلاقة بين الإنسان وآخر إلا إذا حكمت هذه العلاقة قوانين السماء وتشريعات الإسلام ولا سلام بين بنى البشر إلا ما ينبع من سلام وأمان داخلى فى علاقة كل فرد مع الله سبحانه وتعالى من خلال تأصيل الإيمان وتغلغله فى أعماقه.

وكثير من الأحاديث الشـريفة قد وضعت دستورا لاستقامة النفس وسلامتها وفى نفس الوقت فهى تعكس الكثير من المفاهيم والنظريات النفسية، ومن هذه الأحاديث ما قاله أبو هريرة رضى الله عنه على لسان رسول الله ﷺ «سبعة يظلهم الله فى ظله يوم لا ظل إلا ظله الإمام العادل وشاب نشأ فى عبادة الله عز وجل، ورجل قلبه معلق بالمساجد، ورجلان تحابا فى الله اجتمعا على ذلك وتفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إنى أخاف الله، ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه».

أولا «الإمام العادل» وذلك يعنى الحكم بالعدل كلما كان الإنسان فى موضع الحاكم أو الرئيس أو المسئول ايا كان هذا الموقع. والحكم بالعدل معناه صواب الفكر وعمق البصيرة والقدرة على تجنب التحيز الذاتى الذى يفسد الحكم ويؤدى إلى الظلم، ويعنى أيضا الفكر المنظم المنطقى السليم المنزه عن الهوى والغرض وكل ذلك هو من مواصفات الصحة النفسية من حيث منطق التفكير وسلامة العقل.

ثانيا : «شاب نشأ فى عبادة الله عز وجل» وهنا نشير إلى أهمية التنشئة المبكرة فى الحالة النفسية

والتكوين الشخصى للفرد فكلما كانت تنشئة الفرد صحيحة على مبادىء وأخلاقيات قويمة وإسلامية انعكس ذلك على سلوك الفرد وشخصيته مستقبلا وعلم النفس يؤكد فى هذا المجال أن ملامح الفرد النفسية تنبت فيه منذ نعومة أظافره وإن اللبنات الرئيسية أن ملامح الفرد النفسية يرجع أثرها من طريقة التنشئة الصحيحة خاصة إذا كانت متعلقة بكل إيجابيات وأخلاقيات الدين الإسلامى.

ثالثا : «رجل قلبه معلق بالمساجد» وهنا نشير إلى أهمية التمسك بالعقيدة والاهتمام بالجوانب الروحية للإنسان بدلا من طغيان المادة على تكوينه لأن امتزاج الجانب الروحى بالجانب المادى يعطى للحياة معنى ويخفف من شدة التوتر والقلق مع المعاناة التى يعيشها من جراء السعى واللهث وراء التيار المادى المدمر.

رابعا وخامسا : «رجلان تحابا فى الله اجتمعا على ذلك وتفرقا عليه» وذلك يعنى أن الأخوة فى الإسلام لا تفرقهم خصومة ولا يبعدهم اختلاف الرأى، لأن رباط الإسلام قوى متين يمنع أى عداء وخصام حتى ولو تضاربت الأفكار واختلفت

الأمزجة والآراء، وهنا يتبين أهمية الود والحب مع فتح فرص الحوار والنقاش والاختلاف السطحى فى وجهات النظر إلى جانب التواصل الجوهرى على حب الله وطاعته.

سادسا : «رجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إنى أخاف الله» وهذا الجزء يبرز أهمية ضبط النفس والتحكم فى الغرائز وذلك من أسس الصحة النفسية مالكا لإرادته مطوعا لها حسب ما يراه لصالحه، لا يتبع اهواءه ولا ينساق وراء المغريات والشهوات.

سابعا : «رجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه» هنا تتجلى حكمة الخوف من خالق الكون سبحانه وتعالى وليس الخوف من دون سواه وتظهر أهمية حساب النفس والندم على اخطائها والتوبة والتعهد أمام الله بعدم الرجوع لهذا الخطأ، وهنا تتحرك المشاعر والأحاسيس ويرق القلب وتذرف الدموع خشية الله بعد حساب النفس حتى تصبح صافية خالية من أى شوائب تؤنب الضمير وتؤلم الأحاسيس وتؤدى إلى الاضطراب النفسى.

الأخـــلاق
فى الإسلام

تسير الجريمة مع النمو الحضارى سيرا متوازيا، فكلما اتسع العمـران وزادت فنون الصناعة والانتاج زادت معـدلات الجريمـة وفنونها وأسـاليبهـا مهـما وضـعت القوانين ومـهمـا اشتـدت الرقابة ومـهمـا تطورت العلوم، ولا تقل ما لم ينشط الجانب الروحى والأخلاقى فى الإنسان وفى ربوع المـجتمع بدءا من قيادته.

هذا هو مـاأثبتـه أحدث الاحـصاءات والدراسـات الاجتمـاعية التى أجراها المـركز الأوربى للدراسات الاجتماعية والتربوية فى لندن، والواقع يشير إلى أن أخطر أنواع الجريمة أثرا على أخلاقـيات مجتمع هـى تلك الجريمة المعلنة لأنها تنزع الحـياء من المعصية وتضعف الخوف من الاعتداء.

ومجـتمعنا ملىء بسلوكـيات مخالفـة للقانون أو الدين أو التقاليد، ومع ذلك فإنه من كثـرة ممارستها وبصـورة علنية أصـبحت وكـأنها تصـرفات عـادية

وطبيعية وغير مخالفة مثل عمليات الرشوة فى المصالح الحكومية التى تتم كالعمولة والإكرامية فى مقابل إنهاء أعمال ومصالح المواطنين، ومثل كل ما نسمعه من شتائم وسباب بألفاظ بذيئة يتبادلها الأطفال والكبار فيما بينهم وكأنها لا تعنى شيئا أو لا تخدش حياء، وينطبق ذلك أيضا على كل ما تعلنه وسائل الإعلام وتنشره من جرائم وحوادث بتفصيلات دقيقة جدا تشجع من لديه استعداد للجريمة على الاعتداء دون التفكير فى النتائج المترتبة عليه.

فيما يتعلق بالرشوة فإن المولى عز وجل قد حرمها فقال ﷺ «لعن الله الراشى والمرتشى والرائش» ، والمراد بالرائش الوسيط الذى يقوم بتوصيل الرشوة بين طرفيها والرشوة حرام لأنها أكل لأموال الناس بالباطل، فالمرتشى يأخذ ما لا يستحقه فيأكل حراما والراشى يأخذ برشوته ما لا يستحقه أيضا ويتوصل بها لغير حقه.

لكن ماذا يصنع الإنسان صاحب الحاجة إذا تعثر عليه الوصول لحقه المشروع الذى يحتاجه إلا بدفع

الرشوة لمن يملك ايصال حقه إليه وقضاء مصلحته، ماذا يفعل هذا الإنسان إذا كان الوضع كذلك وحياته لا تستغنى عن قضاء تلك المصالح ولا يستطيع قضاءها إلا بدفع رشوة، ولا يجد المسلم من يعينه على أخذ حقه من الحكام والمسئولين، فهو بين ضياع حقه أو دفع الرشوة حتى يصل إلى حقه، ماذا يصنع المسلم فى مثل هذا الوضع ؟

إذا طالبناه بعدم دفع الرشوة والصبر على ضياع حقه طالبناه بما يعجز عنه الإنسان، وإذا دفعها وقع فى المحظور وهو دفع الرشوة التى حرمها الله عز وجل، هذه مشكلة تحتاج إلى حل ولعل هناك من يقرأ ويجد حلا لها.

وأما بالنسبة للسباب والشتائم بالالفاظ الجارحة فهى من الكبائر، ففى الحديث الشريف «إن من الكبائر أن يلعن الرجل والديه، قيل يا رسول الله وكيف يلعن الرجل والديه؟ قال يسب الرجل أبا الرجل فيسب أباه ويسب أمه» فالإسلام إذن حرم على المسلم التلفظ بالسباب والشتائم وأمرنا بحفظ ألسنتنا عن هذا الصنيع، ولكن الجماهير العريضة

من المسلمين لا تعرف إسلامها ولا تسمع عنه إلا القليل فى وسائل الإعلام وفى دور العلم، فمن أين لهذه الفئة العريضة، أن تتأدب بقرآنها وبهدى نبيها عليه الصلاة والسلام، إن الطريق إلى ذلك إنما يكون بتكثيف الجرعة الدينية فى وسائل الإعلام وفى المدرسة والجامعة آنذاك نجد الجماهير العريضة تدخل المساجد فتزداد علما بنبيها وأدبا بإسلامها ورسولنا ﷺ يقول «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

وفيما يتعلق بنشر التفاصيل الدقيقة للجرائم فى وسائل الإعلام فإن ذلك يساعد على نشر الجريمة وتعليمها للجاهلين وللكثيرين من المجرمين الذين إذا دققنا النظر فى جريمتهم وجدناهم قد تأثروا فى تنفيذها بمشهد سينمائى أو تليفزيونى أو بخبر قرأوه فى صحيفة وبالتالى لا يجوز نشر مثل هذه الحوادث بتلك التفاصيل الدقيقة.

القوة النفسية
فى الإسلام

إن قوة البنيان للكائن البشرى تعتمد على اجتماع بين قوة الجسد والنفس معا ، فالإصلاح لجسد قوى فى نفس ضعيفة يطغى عليها الوهن والعجز وقلة الحيلة ، وعلى العكس فإن قوة البدن تؤكد صلابة الشخصية وتحمى الفرد من عوامل المرض واختلال العقل : « العقل السليم فى الجسم السليم » .

والضعف النفسى يعنى الاعتمادية المطلقة على الغير وعدم القدرة على اتخاذ القرار السديد فى الوقت المناسب والسلبية الشديدة والعجز أمام المواقف الصعبة والفشل فى قدرة الدفاع عن النفس.

كذلك فإن ضعف النفس يعكس الخوف الداخلى والقلق على المستقبل وفقدان الثقة والإحساس بالأمان والطمأنينة ، وكل هذه الصفات المريضة للشخصية البشرية العليلة لا تمثل الإنسان المؤمن الحق المتوكل على الله سبحانه وتعالى والمسلم له

أمـره وحكمه لأن صــاحبـها قـد يظن خطأ أن سيـر الحياة وتوزيع الأرزاق وتحديد المصير قد يكون فى أيدى القائمـين على أمره متناسـيا إرادة الله التى هى فـوق كل شىء وقدره المـؤكـد الذى يعلو كل شـىء غير مؤمن بأنه هـو الحق الذى : ﴿ إذا أراد شيئا أن يقـول له كن فيكون ﴾ فـهـو الخالق القـادر الوهاب مانح الحيـاة ومانعها فى نفس الوقت سـبحانه جلت قدرته وحكمته وعظمته .

فـالخوف من المـرض ومن الضـعف ومن الفقـر ومن المـوت .. إلخ ، لا يصـدر إلا عن شـخـصـيـة ضعـيفة غيـر آمنة وغير مـستعـينة بالله وهى تحمل نفسا قلقـة تسيطر عليها كل أبعاد التمـزق والمعاناة وتجعلهـا تتخبط وسط صراعات الحـياة إلى أن تقع فى براثن المرض النفسـى .

وفى الحـديث الشريف : « المؤمن القـوى خيـر وأحب إلى الله من المـؤمن الضـعـيف » وهذا يؤكـد أهمية أن يكون الفرد قويا فى الحق مدافعا عن العدل وصامدا أمام المحن ، وأن يكون صاحب شخصية لا تخـشى فى الحق لومـة لائم ولا تدع للخـوف مكانة

فى جنبات نفسها وتعلم عن يقين بأن العزة لله جميعا.

والقوة النفسية المعنوية هى خير زاد وأكثر نفعا فى حياة الدنيا والآخرة من القوة المادية الحسية التى لا تفيد صاحبها إلا فى ظواهر الأمور والتى سرعان ما تجر نحو الفساد والهلاك .

وليست القوة النفسية بإعلان القدرة على البطش بالغير والافتراء فى التحكم فى مصائر الناس والعمل على إيذائهم فى أموالهم وأولادهم وإنما يجب أن تكون من منطلق الرحمة والرأفة وتقدير ضعف البشر والوقوف إلى جانب المحتاجين من الإخوة فى الإسلام : ﴿ محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم ﴾ .

وتتمثل القوة النفسية فى « العفو عند المقدرة » فلا استغلال ولا ظلم ولا انتهاز لسلطان أو جاه فى إذلال لمن هم فى موقف الحاجة والضعف .

وقوة النفس فى جهاد الإغراء المادى وإصلاح حالها نحو السمو إلى عالم الإيمان والسعى وراء المثل والقيم العليا : ﴿ وجاهدوا فى الله حق جهاده ﴾.

فهناك فرق كبير بين أن تعمل وتكدح فى الحياة معتمدا على الله ومراعيا تعاليمه وبين أن تتواكل وتتخاذل وتهرب من تحمل مسئولية الحياة والسعى وراء العمل والتقدم بدعوى أن الله مقدر لما سيكون وإنه المسير لكل الأمور فلا لزوم لأى سعى أو كد أو كفاح .

إن المرض النفسى يتحدد بعدم قدرتك على تحريك إرادتك وإخراج طاقاتك لحيز التنفيذ الفعلى وبعدم قدرتك على العمل والعطاء لجو المشاركة الفعالة فى الأنشطة الاجتماعية الهادفة ذات القيمة الإنسانية العالية .

والصحة النفسية هى الإحساس بالسعادة والرضا النابع من النفس نتيجة لأداء العمل المفيد للغير والمساهمة الفعالة فى النشاط الجماعى الهادف .

وكما يقال فإن العمل عبادة وهو صحة جسدية ونفسية أيضا لأنه وقاية من الاضطراب النفسى وقد يكون علاجا أيضا فى كثير من الأمراض النفسية خاصة العمل الجماعى وسط الآخرين وبمشاركتهم .

وكثيرا ما تحدث حالات الاكتئاب النفسى نتيجة للإحساس برتابة الحياة والملل من الفراغ والوحدة وفقدان لمعنى الوجود فى هذه الحياة وكل ذلك يعكس ركود الإرادة والتواكل الذى قد يدفع إلى التدهور النفسى المستمر لدرجات مرضية شديدة .

وهناك اضطرابات عقلية يختل فيها جهاز الإرادة الشخصية ويتوقف عن العمل مثل حالات الفصام العقلى البسيط ويحدث أن تتبلد الأحاسيس وتتوقف المشاعر ويعيش المريض حالة من العزلة الاجتماعية والسلبية المطلقة التى تجعله أشبه بالحى الميت، وكل ذلك يؤخذ بمفهوم التواكل هذا المفهوم الخاطىء الذى يبرر المرض ويؤدى إلى الجحيم النفسى والعقلى .

ووظيفة العلاج النفسى هى تحريك الإرادة وإخراجها لحيز التنفيذ وتبصرة المريض بمقوماته وإيضاح جوانب القوة فيه ومساعدته على تشغيل هذه الجوانب .

ووظيفة العلاج النفسى أيضا هى الاستعانة بالتوكل وليس بالتواكل على الله .

التكافل النفسى
فى الإســـلام

الإســلام هو دين المــحـبــة والأخــوة والســلام ودعــوته هى المــساواة والعــدل وإذابة الفــوارق بين الطبـقات حتــى يكون المسلمــون جمــيعــا ســواســية كــأسنان المــشط ولا فرق بـين عربى وعــجــمى إلا بتــقــوى الله عــز وجل ومــفــهــوم التكافــل فى ديننا الحنيف له الكثير من الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والسيــاسية حيث أن لكل مــسلم حقا على أخــيه فى الإسلام فالحفاظ على ماله وعــرضه ومراعاة حقوق الدفــاع عنه ودفع الخطر ومنع الأذى الذى قــد يلحق به فى المــال والأهل والــولد ـ وقــد أوصى رســولنا الكريم عليــه الصلاة والتــسليم بالجار حــتى ظن أنه سيورثه.

وكل الأحاديث الشريفة والسنن النبوية تشير إلى أهميــة المســاعدة والتضــحيــة والحمايــة بين أخوة الإســلام لتذوب الفــوارق ويعم الحب وتســود روح

المودة لتـزيل معها كل وسـاوس الشيطان، والتكافل الاجتماعى يتجلى فى أروع صوره مع إخراج الزكاة كفرض من فروض الإسلام.

أمـا التكافل النفـسى فهـو الذى يضـمن حقـوق التـعاطـف والتلاحم الوجـدانى بين المـسلمـين فى السـراء والضـراء مع توافـر حـسن النيـة وشـرف القـصـد والعمل الـدائم على حـفظ الكرامة وسـتـر العيوب واصـلاح فساد الأخلاق بما لا يؤذى المشاعر أو يجرح الحـياء، والتكافل النفـسى يحقق التـجاوب الجماعى نحو عمل الخيـر وخير العمل بما يعود على أمة الإسـلام بالازدهار والتقـدم ويعزز قـيمـة الفرد ويؤكد دوره فى خدمة الحق ليتبدد معه الباطل.

والتكافل النفـسى يلزم المسلم بأن يكون غـيورا على دينه وأن تتـسع الغـيرة لتـشـمل أخاه المـسلم فيعمل دائما على رفع الأذى عنه بالفعل والقول وهذه الصورة الشـاملة للتكافل هى التى تحفظ للمـسلمين قيـمتهم وتشـد من أزرهم وتجعلهم ينصـهرون فى بوتقة واحدة شعـارها الوحدة بالإيمان الصادق وفى اتجاه عبادة الواحد الصمد.

الإسلام والتكالب على الثروة

ما الذى جعل الطفيلية والوصولية تظهر فى مجتمعنا ؟ :

اتسم العصر الحديث بالتقدم التكنولوجى الهائل والتنافس الاقتصادى والرغبة فى الاقتناء وحب الظهور ، وواكب ذلك ضعف شديد فى القيم الإنسانية الرفيعة مثل الرحمة والخير والجمال .

كذلك تسلطت على البشر قيم طفيلية وصولية تدير ظهرها لكل ما هو نبيل وجميل .

ظاهرة التكالب الشره على الثروة ، أصبحت مع الأسف الشديد سمة بارزة فى بعض الناس مما جعل هناك غيبة كثيرة عن القيم الإنسانية فى الآونة الأخيرة .

فى الحقيقة هذه الظاهرة التى نراها الآن من تقدم تكنولوجى سريع يقابله فى الجهة الأخرى غياب

وهروب للكثير من القيم التى يعتز بها المجتمع وبخاصة المجتمع المسلم هذا الأمر له جذور عميقة.

أما جذوره العميقة فترجع إلى أننا من فترة طويلة أخذنا نغيب المنهج الإسلامى عن بلادنا ونحاول أن نجرى وراء الغرب ونتعلق بحضارته ونقلده فى كثير من مظاهر هذه الحضارة وأشكالها وفى الوقت نفسه تخلينا عن كثير من القيم التى عرف بها مجتمعنا المسلم .

طبيعة العصر الآن انتشار التكنولوجيا وغيرها فى جوانب الحياة المختلفة وكلما جد الإنسان فى طلب هذه التكنولوجيات وما تقدمه للإنسان من وسائل رفاهية زادت متاعب ومشاكل الإنسان وتعقدت حياته أكثر وعادت على الإنسان بالضغوط النفسية والعصبية الكثيرة التى قد تؤثر فى تصرفاته .

ويجد ويجهد نفسه فى طلب هذه المخترعات والحاجيات وتكلفه مالا كثيرا ووقتا طويلا وتلقى بعبء كثير على الإنسان عصبيا وصحيا ونفسيا مما ينعكس فى مشاكل زوجية كالجرائم والطلاق كل هذا

نتيجة الحياة العصرية التى ما عادت ترحم وازدحمت بكل أصناف المخترعات التى إذا لم يجدها الإنسان فيضطر إلى الانحراف ويفقده الجمال الطاهر العفيف والمعانى القيمة السليمة العظيمة التى تشيع الخير والمودة والمحبة بين الناس .

من هنا انتشرت جرائم قتل الأزواج والسبب فى ذلك كثرة المشاكل والضغوط النفسية والعصبية التى تلقى بالحمل الثقيل على الإنسان من هنا نحتاج إلى ترسيخ القواعد الجمالية الدينية والعفة الدينية المطلقة السامية كالوفاء والمحبة والمودة والتراحم بين الناس والجمال والكمال الحقيقى هو ما طلبه الله من الإنسان وهذا يتوفر فى شرع الله ومنهجه حيث إنه جعل الزواج مثلا ترابطا اجتماعيا إنسانيا بين الناس يقوم على المودة والمحبة والأمانة بين الأزواج والزوجات فمطلوب منهم أن يروضوا أنفسهم على هذه المعانى الجميلة النبيلة التى طلبها الله من الإنسان المودة والرحمة والتعاون .

فإذا اتبعنا منهج الله فسنفوز فى الدنيا والآخرة أما إذا جرينا وراء الماديات والشهوات فسوف

نتحطم.. وأمامنا أمثلة للذين انجرفوا فى طلب الحياة الدنيوية وجمعوها من حلال وحرام والحرام هو الغالب كانت النتيجة أنهم فضحوا ونزعت البركة من أولادهم وأموالهم وصاروا فى مركز ذليل مهين وعادت عليهم هذه الأموال بالعار والدمار وسلط الله عليهم أنفسهم فالذى ينحرف ويجمع المال سهل كذلك عليه تعاطى المخدرات وسيقتدى به أولاده وأحب الناس ويكونون بؤرة فساد ودمار على هذا المجتمع .

التطور الطبيعى للحياة المعاصرة يشير إلى أن التطور التكنولوجى والحضارى فى اتجاه الميكنة للحياة ففرض نظام المادة والسعى والتكالب وراءها وأعطى شعارا بأن الحياة قائمة أساسا على الماديات وهذا كان على حساب المعنويات .

فإيقاع العصر ونظام التطور الحضارى التكنولوجى وميكنة الحياة هى فى الواقع التى أدت إلى مثل هذ التكالب المادى والتطاحن والتنافس من أجل المادة والشراهة فى السعى وراء الحصول على المكاسب المادية كل هذه المعايير الجديدة كانت على حساب الأصالة والخير والميول الجمالية والحب

والتضحية وكل المعانى والقيم المعنوية النبيلة .

وإذا كان هذا فرضا على الإنسان المعاصر ففى نفس الوقت له أضراره وسلبياته لأنه إذا لم يكن هناك توزان بين المعنويات والماديات فلابد من حدوث خلل مادى ونفسى فى تكوين الإنسان ، وماذا عن هذا التوازن ؟

ثم إن التوازن هو الذى يجعل الإنسان فى حالة من الصحة سواء الجسدية أو النفسية أو المادية والروحية ولكى يتحقق هذا التوازن لابد أن يعيد الإنسان المعاصر جساباته وتقييمه للأمور وكثيرا ما ينجرف الإنسان المعاصر وراء التيارات المادية دون حساب وتكون العواقب وخيمة والنتائج فى غاية من السوء والشر وقد يتصور إنسان المادة أنه حصل على كل شىء وحقق مكاسب فى كل شىء والحقيقة أنه فقد كل شىء وإنما الإنسان الذى يعمل على وجود هذا التوازن بصفة مستمرة بين الجوانب الروحية والمعنوية والجوانب المادية هو الإنسان الذى يكسب من كافة النواحى .

الأديان عامة جاءت لتهذيب النفوس وإرشاد

العقل إلى ما هو أصلح وأقبلت النفوس على حب الدنيا نظرا لشدة الغرائز التى تشدها إلى المادة .

فالإسلام جاء بالتزهيد في الدنيا بمعنى أنك لا تحبها حبا يملك عليك قلبك حتى تعمى عن كل القيم والآداب ولكن خذ الآيات والأحاديث التى ترغب الإنسان فى الدار الآخرة والتزام القيم الأدبية أو يعيش الإنسان فى هذه الدنيا فى مرتبة أعلى من مرتبة الحيوان الصرف والنصوص فى ذلك كثيرة ومنها ما جاء فى قول النبى ﷺ مامعناه : « الدنيا حلوة خضرة وإن الله مستخلفكم فيها فانظروا كيف تعملون » .

وجاءت أحاديث تقول : « من كانت الدنيا كل همه جعل الله فقره بين عينيه وشتت عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له ، ومن كانت الآخرة كل همه جعل الله غناه فى قلبه وجمع عليه شمله وأتته الدنيا وهى راغمة » .

كل هذه النصوص المراد منها الارتفاع بمستوى الإنسان حتى لا ينحدر مع غرائزه كالحيوانات هذه النصوص مع التربية العملية كلها تدريب وتهذيب

وتمرين للغرائز أن تسير فى الخط المستقيم الذى يحقق السعادة فى الدنيا وفى الآخرة .

وعن السبب فى انحراف الإنسان عن المستوى الذى رسمه القرآن والسنة ذكر أنه لم يفهم الدين فهما صحيحا ومع عدم فهمه للدين لم يكن هناك تربية أو تدريب عملى على ما يفهمه الإنسان من الدين والتدريب العملى يأتى أولا فى البيت ثم يأتى من القدوة : المدرس أو الرئيس أو الذين حوله .. فهذه العوامل كلها إن كانت خيرة تساعد الإنسان على السير فى طريق مستقيم وإن كانت هذه القدوة منحرفة سينحرف الإنسان تبعا لذلك ، فالخلاصة أن انكباب الناس على الدنيا أو حب الدنيا هذا شىء فى طبيعة الإنسان كإنسان ولابد أن يكون هذا المعنى موجودا فى قلبه ولكن بقدر وهذا القدر هو أن يجعل هذه الحياة سعيدة بعيدة عن النزول إلى درك الحيوان حتي يحقق الإنسان خلافته فى الأرض ولذلك نرى فى كتب التصوف .. والأخلاق مثلا أنها تذكّر وتأتى بالنصوص القوية التى تشد الإنسان شدا إلى مستوى الملائكة وقال الإمام الغزالى :

«ليس المراد من هذه النصوص أن نقتلع الإنسان من مادياته لأنه لابد أن تكون فيه مادية ولابد أن تكون فيه غرائز ولكن نريد أن نهذب هذه الغرائز وننتشل الإنسان من وهدات المادية المغرقة الحيوانية وبين الروحانية مع الملائكة » .

هذه كلها نصوص تتلاقى مع بعضها كما قلت للالتزام بالخط الوسط كما يقول رب العزة : ﴿ ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط﴾ فالإسلام دين الوسط الذى يجمع بين الدنيا وبين الدين فى اعتدال ويوفق بين مطالب الروح والجسد الذى ينحاز إلى بدنه أو مادته انحيازا يجعله ينحرف عن الطريق المستقيم هذا أولا لم يفهم دينه فهما صحيحا ، ثانيا تربيته لم تكن تربية على المستوى الصحيح .

حول مفهوم الطب النفسى في الإسلام

لقد كثر الجدل والنقاش حول موضوع الطب النفسى وعلاقته بالإسلام وكذلك حول منهج الإسلام فى التخفيف من الاضطرابات النفسية بشتى أنواعها وقد تعرض كثير من الزملاء العاملين فى مجال الطب النفسى أو فى مجال الاعلام أو الأدب لقضية دور الدين فى الصحة النفسية للإنسان فمنهم من أكد هذا الدور بشكل قاطع دون سواه ومنهم من جمع بينه وبين الأخذ بالأسباب والسير فى طريق العلم والتطبيب الكيميائى أو الكهربائى أو حتى بالعلاج النفسى التحليلى ، وفريق ثالث أراد أن يفصل بين الدين وبين اتباع المنهج العلمى البحت .

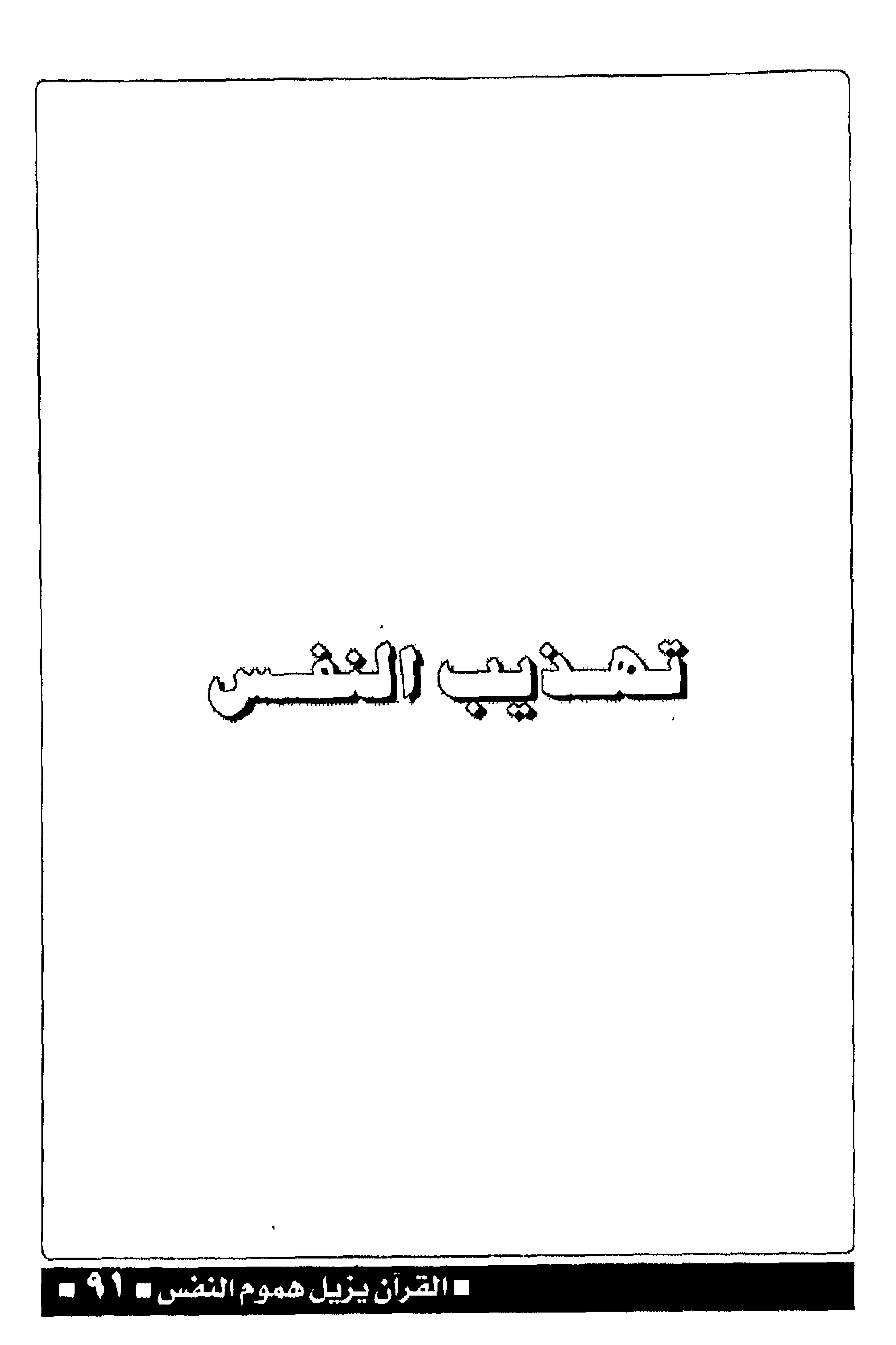
وفى كل هذه التيارات وخلال متاهات الآراء واتجاهات الفكر المختلفة كان ولابد من إيضاح

حقـائق بدهيـة قد تغـيب عن بعض الأذهان وهـى أن الإسـلام هو الدين الجـامع الشـامـل الذى يحكم كل سلوك البـشـر ويحدد كل وسـائل التطبـيق الفـعلى للعمل الإنسانى وذلك بإرادة الخالق سبحانه وتعالي، فـمن منا لا يتـوكل على الله فى كل عـمل يقـوم به ، ومن منا لا يراعى حـدود الله فى علاقاته وتعـاملاته مع الآخرين فى مـوقع عمله؟ فكلنا نعـمل من منطلق الدين وكلنا نسـير مـن منهج الإسلام ومن مـفهـوم الإيمـان وهذا يجرنـا إلى اعتـبـار أى عمل هو عـمل إسـلامى أولا وقـبـل كل شىء وبذلك يكـون الطب النفسـى ـ إسلاميا وغـيره ـ من العلوم الأخرى قائما على مـفـهـوم ومنطق الدين الإسـلامى ، ولكن ذلك لا يعنى أن وسـائل الأداء وطرق الـعـمل الـتى يتم تخطيطهـا علمـيـا أن تكون إسـلاميـة إلا إذا قـامت نظريات وفـروض تؤدى إلى نتائج جـديدة فى طرق البحث ومبنية على الملاحظة والاسـتقراء والتجريب والمـشـاهدة ثـم الاسـتنبـاط وبعـد ذلك الـتطبـيق والتعميم.

إن إثبات دور الإسـلام فى ممـارسة مـهنة الطب

النفسى لا يجوز أن يأتى إلا من خلال تأكيد هذا الدور بالمنهج العلمي وإعلان نتائجه القائمة على أسلوب التطبيق العلمى ذى النتائج التى تميزه وتفضله عن غيره من طرق وأساليب .

وعلى سبيل المثال لو خرج علماؤنا في مجال الطب النفسى الإسلامى بطريقة جديدة للعلاج النفسى تعتمد على كشف حقائق الدين أمام المريض ومناقشة دوافع المرض وطرق التفاعل مع هذا المريض ومع المحيطين به على أسس دينية مع تفسير كل هذه الظواهر بحجة من القرآن الكريم أو بمنطق الأحاديث الشريفة أو حتى بتعاليم وقيم الدين الإسلامى العامة - لو أن مثل هذه الطريقة العلاجية قد تم تأكيدها بنظريات واضحة وثبتت فاعليتها بأدلة علمية وبعد مدة طويلة من التجريب والملاحظة والتعديل ثم الإثبات بالبراهين - لو تم ذلك لخرجت لدينا نظريات إسلامية جديدة فى مجال علم النفس والطب النفسى وبذلك يمكن القول أن هذا هو الطب النفسى من مفهوم إسلامى ونعرف العالم أجمع أن لغة الدين يمكن أن تكون لغة العلم فى نفس الوقت وليست مجرد الدعوات والابتهالات والتواكل دون الأخذ بالأسباب .


تهذيب النفس

بالإرادة نقضى على التواكل والكسل

مقومات الشخصية المسلمة كلها إيجابيات وكلها جوانب قوة وأصالة ، وليس فيها من الضعف أو الاستكانة أو التخاذل أو الكسل شىء فالمؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وهذا يعنى أن صفات القوة والاعتزاز بالنفس والثقة فى القدرات والاندفاع نحو مزيد من العمل والإنجاز والأخذ بأسباب الحياة .. هى كلها سمات النفس المؤمنة بالله عز وجل .

ولما كانت الشخصية هى مجموعة مقومات الفرد من طريقة التفكير والانفعال والسلوك والإرادة والإدراك وهى مجموعة فلسفات الفرد وعقائده ونزعاته وهى أسلوب حياته واهتماماته ، فإن المحرك الرئيسى لكل هذه الجوانب هو الإرادة .. والقدرة على التغيير والتحريك واتخاذ القرار واتباع المبدأ ، هذه هى الإرادة وهى بمثابة مفتاح التشغيل

لكل الجهاز النفسى للإنسان وهى قوة وفعالة بقوة صاحبها وفعاليته فلا ضعف مع الحياة ولا حياة مع الضعف من الناحية النفسية .

والإرادة هنا هى التى تقضى على التواكل والكسل والتقاعس والتبعية وهى التى تفجر طاقات الإنسان وتشحذ هممه عندما يستلزم الأمر ذلك والإنسان الذى يعتمد على الله فى كل تحركاته وسكناته هو من يتوكل عليه ويراعى كل ما أمر الله به فى عمله وعلاقاته وليس هو من يتواكل فيجلس وينتظر إرادة الله وما هو مكتوب له ، لأن ذلك معناه السلبية.

فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون

إن تنمية الحس الجمالى وتربية الملكات الجمالية فى نفس البشرية هو من صميم الدين وواقع الحياة، لأن الجمال هو الأصل فى كل شىء حيث خلقت الحياة وبها مظاهرها الجمالية ورسمت الأرض والسماء على أروع ما تكون الصورة وحسن المنظر ﴿ أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت ، وإلى السماء كيف رفعت ، وإلى الجبال كيف نصبت ، وإلى الأرض كيف سطحت ﴾ وخلق الله سبحانه وتعالى الإنسان على أحسن ما تكون الصورة ﴿ لقد خلقنا الإنسان فى أحسن تقويم ﴾ .

والإسلام يحث على استشعار الجمال ومعايشته وعلى تهذيب النفس ورفاهية الحس ورقة التذوق وعذوبة الكلمات ، والجمال هو أحد أعمدة الفن الأساسية والفن هو حركة الحياة التى تدور حول كمال الشىء وجماله وإتقانه ليكون فى أروع صورة

وليمس بها شغف الناس فيلهب أحاسيسهم ويوقظ مشاعرهم ويحرك وجدانهم ومن هنا وهناك يدب فيه نشاط الحياة وتصحو نفوسهم على حب الخير وطرد الشر من أعماقهم .

إن الخشونة والغلاظة والقبح فى القول أو الفعل لا يعطى أى مظهر من مظاهر الجدية أو الوقار بقدر ما تجعل الفرد ينفر من نفسه قبل أن ينفر منه الآخرون : ﴿ ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك ﴾ ولكن الرقة واللين والوداعة والمرونة هى من الأساليب المتحضرة فى التعامل الإنسانى وهى مظهر من مظاهر الجمال الأخلاقى الذى يجذب الصديق ويلين قلب العدو.

والجمال نعمة من نعم الله فقد وصف سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز كثيرا من الصفات الحميدة بالجمال : ﴿ فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون ﴾ وكذلك وصفه لنساء الجنة : ﴿ كأنهن الياقوت والمرجان ، فبأى آلاء ربكما تكذبان ﴾ وهكذا نجد أن مظاهر الحياة من حولنا كلها تشع بالجمال سواء كانت فى مادياتها أو فى معانيها

ومعنوياتها ، وحتى الدواب وصفت فى القرآن بالجمال : ﴿ ولكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون ﴾ .

فإذا كان الخالق جلت قدرته قد رسم الكون على هذه الصورة الجمالية وخلق الإنسان وبث فيه من روحه وهو فى أروع ما يكون وأحسن تقويم ، وإذا كان الفن والإبداع هو علم الإتقان وإبراز الجمال فى كل شيء تتعرض له الحواس الإدراكية البشرية ، فمن هنا يكون الفن هو أداة من أدوات التأمل فى قدرة الخالق وفى صورة المخلوق وهو ما يقرب الإنسان من الله ويزيد من إيمانه بدقة وعظمة القدرة الإلهية .

والفنان الحق هو الذى يعمق إيمانه مع كل عمل جميل يزداد به الشعور بهذه القدرة الإلهية وهو الذى يكرس جهده ويجند موهبته نحو إبراز هذه الصورة الجمالية الإلهية لكى يضفى على نفوس الناس شيئا من العذوبة والحلاوة ويوصل فى أرواحهم كثيرا من الإيمان والتقوى .

جهـــاد النفس وتحريك إرادتها

إن جهاد النفس هو أسمى أنواع الجـهاد وهو قمة الصـمود أمـام وسـاوس الشيطـان وملذات الحيـاة الدنيوية التى تجر الإنسان نحو طريق الشر والسعى وراء المعاصى والبعد عن تعـاليم السماء وتشـريعات الدين الإسلامى.

إن جهاد النفس لا يتأتى إلا من نفس واثقة قادرة صامـدة ، وأيضا نفس واعية بطريق النور حـريصة على البعـد عن طريق الظلام والشرور ، وهذه الثـقة والقدرة العالية للنفس المـجاهدة فى سبيل الله يكون مصـدرها الإرادة القوية والعزيمـة الصلبة وذلك هو إحدى مقومـات الشخصية المتمـاسكة الناضجة من الناحية النفسية .

إن الإرادة هى مـحور بناء الشـخصـية السـوية وهى الدينامو المحرك لكل جوانب النفس من تفكير واع منطقى سليم وسلوك معتدل وانفعالات وجدانية متزنة تعتمد على التفانى فى حب الله وحب الناس والسعى نحو الخير .

ويقـول أبـو الحـسن الشـاذلـى : « رأس النفس

إرادتها ، ويداها عملها وعقلها ورجلاها تدبيرها واختيارها ، فإذا أردت جهاد النفس فاحكم عليها بالعلم في كل حركة واسجنها في قبضة الله فيما كنت، واشك عجزك إلى الله كلما غفلت » فإذا كان أبو الحسن الشاذلي يعتبر أن الإرادة هي رأس النفس فذلك يفسر أهميتها ويلقى الضوء على قيمتها في علاج النفس وتطهيرها من كل ما يسيء إليها ويحطمها ويبعدها عن طريق الصواب .

وإذا كان جهاد النفس بتحريك الإرادة هو من أسس الصحة النفسية فإن ذلك يفسر الوقاية من عوامل القلق والخوف وتجنب أسباب الحزن والاكتئاب بما تحققه للفرد من الرضا والقناعة والطمأنينة الداخلية وما يشعر الفرد بالبهجة والسماحة والسرور بعد أن أصبح مالكا لإرادته متحكما في غرائزه ومسيطرا عليها فيصبح لا يخشى إلا الله ولا يسعد إلا برضاء الله ولا يبغى إلا وجه الله عز وجل .

والنظرة الإسلامية لجهاد النفس تحدد أبعاد المسئولية والاختيار ، فعلى كل نفس بشرية أن تختار بين الفضيلة والرذيلة وأن تتحمل مسئوليتها في مقاومة الفتنة والابتعاد عن الاندفاع وراء الشهوات

والميول البراقة التى تدفع بصاحبها نحو الهلاك والدمار فتحطم كيانه وتقضى على جوانب نفسه.

إن مسئولية الاختيار تضع الإنسان المسلم فى مفترق الطريق دائما وأبدا وتجعله فى حالة من الحرص والوعى المستمر والترقب الدائم إلى تقييم الأمور وحساب الحسابات حتى لا تظلم الدنيا أمام عينيه وحتى لا تتواجد الغشاوة على سمعه وبصره وبصيرته فيتخبط فى الطريق ويتجه بسلوك عشوائى مرتجل نحو الزلات وفى طريق الدمار إلى أن يصل فى طريق مسدود، ونحو حالة من انعدام الوزن فيفقد عند هذه النقطة كل مقومات نفسه وتتدهور شخصيته ويتوه وراء الضياع والتمزق ثم يجىء المرض النفسى العضال الذى لا شفاء منه والعياذ بالله وعندئذ يندم على ما فاته من الإيمان العميق بالمسئولية السماوية على عاتقه والتى لم يحسب حسابها ولم يضعها أمام عينيه منذ أن كانت أمامه كل مقومات وأسباب الحياة الإسلامية الحقيقية، وصدق الله سبحانه وتعالى : ﴿أفرأيت من اتخذ إلهه هواه وأضله الله على علم وختم على سمعه وقلبه وجعل على بصره غشاوة فمن يهديه من بعد الله أفلا تذكرون﴾ .

الوساوس القهرية.. وأسلوب العبادة

كثيرا ما ترتبط الحالات الوسواسية المتعلقة بأداء أفعال متكررة قهرية وخارجة عن إرادة الإنسان مع أدائه للفرائض مثل الصلاة أو ما يتعلق بها من وضوء أو ترتبط الأفكار الوسواسية المتشككة فى صحة قراءة القرآن أو التشكك فى العقيدة من أساسها .

والحالة الوسواسية القهرية هى مرض عصبى نفسى يصيب بعض الأفراد خاصة ذوى الشخصيات التى تتميز بحب النظام والدقة فى أداء العمل والضمير اليقظ وحب إتقان كل شىء والميل إلى الحياة التقليدية المتحفظة وصلابة الرأى والتردد فى اتخاذ القرارات مع قوة الاحتمال والمثابرة والإرادة القوية .

هذه الحالة المرضية والتى تسمى بالوسواس القهرية العصبية تكون منتشرة بنسبة عالية بين المرضى النفسيين العصبيين والتى تصل أحيانا إلى

١٨٪ وهى حالة عادة ما تكون مـزمنة وتحتاج لوقت طويل فى علاجـها وتظهر على هيئـة أفكار أو أفعال مـتكررة وتحـدث رغـمـا عـن أنف المـريض حـيث يقاومها ولكن بدون جـدوى ولا يمكنه التخلص منها وهى تلح فى رأسه بأفكار شاذة ليس لها أساس من الصحـة أو تدفعه إلى فـعل معيـن متكرر لا لزوم له ولا فـائدة منه ولـكنه لا يمكنه التـخـلص من الدافع الداخلى القوى الذى يدفعه لتكرار مثل هذه الفكرة أو الفعل اللامعقول .

ومن المـلاحظ علمـيـا أن مـعظم الشـخصـيـات الوسواسية التى تصاب بمثل هذه الحالات تكون من النوع المتـزمت والمتحـمس للعقيـدة الدينية والذين يتمتعون بدرجة عاليـة من صحوة الضمير والإيمان الشـديد بالخـالق عز وجـل والغيـرة الشـديدة على تعاليم الدين الحنيف .

وكـثـيـرا أيضـا مـا ترتبط أعـراض المـرض الوسـواسـية بالفـرائض وطريقـة أدائهـا أو الأفكار الدينية وطـريقة الاقتناع بهـا ، فإذا كـانت الأعراض المرضـية على هيئـة تكرار أفعال فـنجدها فى أغلب الأحيان مـتعلقة بالنظافـة الجسمية وخـاصة بتكرار

الوضـــوء فى بعض أجزائه أو بـالتشكك فى الصـــلاة السليمة أو إتمام عملـية الوضوء على الوجه الأكمل ، وإذا كانت متعلقــة بالأفكار الدينية فنجدها على شكل تشكك فى وجود ووجـدانية الخــالق عز وجل أو فى الأفكار الشــريرة المتكررة بالخــروج عن دين الله أو عبــادة التمــاثيل والسجــود لها أو تكرار أفكــار تأمر بفعل المعاصى والمنكر وتسبب هذه الأفكار الخاطئة والأفعال المتكررة ألما ومعاناة شديدة للمريض الذى لا يقتنع بها مطلقا ويقاومها باستمرار مع ازدياد فى التوتر والضيق والعصبية والقلق .

وكثــير مــن المرضى يعــتقــدون خطأ أنهم بذلك يرتكبــون المعــصــية وينزل عــليهم غــضب الله وإن إيمــانهم بالخــالق أصــبح مشــكوكا فى أمــره حــيث يســتبــد بهم اليأس والــحزن لدرجــة الاقتناع التــام أحــيــانا بــأنهم وصلوا لدرجــة الخـــروج عن الدين الإسلامى ، والحــقيقــة غير ذلـك لأن هذه الحالة هى حالة مــرضية خــارجة عن إرادة وســيطرة المريض وأى مرض أو أذى يصيب الإنسان فهو من عند الله : ﴿ قل لن يصــيبنا إلا مــا كتب الله لنا ﴾ وأيضــا فإن الشــفـــاء يأتى بإرادة الله : ﴿ وإذا مــرضت فـــهـــو

يشفين﴾ لذلك فالسعى وراء العلاج مع الاقتناع التام بأن هذا المرض مثله كمثل أى إصابة عضوية تحدث فى جسم الإنسان .. كأمراض القلب أو المعدة أو الكليتين مثل هام وضرورى ويجب ألا يسمح المريض لنفسه باليأس والحزن والاستسلام بل يسعى لتلقى العلاج والنصيحة من الطبيب المتخصص والذى غالبا ما يكون بالعقاقير والجلسات النفسية وأحيانا الصدمات الكهربائية والتى تمتد فترة العلاج إلى شهور طويلة حتى يتماثل المريض للشفاء الذى هو أيضا بإرادة الله الذى وسع برحمته كل شىء .

العبـــادة ..
والعلاج النفسى

إن جلسات العلاج النفسى تعتمد على إقامة علاقة ارتبـاط فـكرى ووجـدانى بين الـطبـيب المـعـالج والمريض الذى يشكو آلاما نفـسية من ضيق وتوتر وخوف .. ووهم وحزن وقنوط وشك ... إلخ .

هذه العلاقة أساسـها الصراحـة التامة فى التعبير عن كل ما يجـيش بصدر المريض والـتنفيس عن كل مكنونات عـقله البـاطن من دوافع كـامنة وغـرائز متحـركة وهواجس خاطئة ، وهى تعتـمد أيضا على مدى قدرة الطبيب المعالـج فى احترام وتقدير لعجز وضعف المريض مع حسن الاستماع والتفهم الواعى لجوانب القصور عند المريض ومع القدرة على صبر الطبيب وتحمله كل مـا قد يجده سيئـا ضارا قبل أن يكون ذا قيمة أو نافعا .

إن العلاقـة العلاجيـة النفسيـة أساسـهـا الصدق

والصراحة وسعة الأفق والتفهم والصبر وطول البال والتسامح وكتمان السر والحب الإنسانى العميق مع الإحساس بالمسئولية ذات القيم والمبنية على المبادىء والأخلاق .

وكل هذه الأسس الأخلاقية يمكنها أن تتحقق فى علاقة الإنسان بالخالق عز وجل ، وذلك من خلال الأداء المستمر والمتكامل للعبادة والقيام بالفرائض الدينية ، حيث أن التوبة والاستغفار أمام الله هى نوع من إخراج عيوب النفس الداخلية والإعلان عنها وهى نوع من العهد بين الإنسان وربه على عدم تكرار الفعل أو العودة إلى ما يغضب الله ، وهذا كله يضفى على نفس المؤمن نوعا من التخلص من تراكم الذنوب والإثم والعصيان والذى بدوره يحقق الطهارة والنقاء النفسي وبذلك تتحقق الطمأنينة والسكينة الداخلية ويشعر الفرد المؤمن بالهدوء والأمان ويذهب عنه الخوف والحزن والقلق .

وقد يجد المريض النفسى بعض الحرج فى الشكوى أمام الطبيب أو فى إخراج مشاعره والإفصاح عن خبايا نفسه إما خجلا أو خوفا من

إفشاء السر ، ولكن لا يجوز ذلك عندما يخلو الإنسان خلوة تعبدية مع خالق السموات والأرض .. العليم بكل شيء وليس هناك من شك فى أن الثقة بين العبد وربه هى أقوى وأشد من الثقة التى يمنحها أى إنسان لأخيه الإنسان حتى ولو كان طبيبه المعالج .

ويمكننى القول أن الإنسان السليم والمريض على حد سواء يمارس نوعا من أنواع العلاج والتنفيس العلاجى عن كل ما يتعلق بداخله وكل الشوائب المترسبة فى أعماقه مع كل فرض يؤديه لله الذى وسع برحمته كل شيء وهذا هو أحد الفوائد الكثيرة التى يستفيد بها كل فرد فى علاقته بربه وهو أحد أساليب العلاج الروحانى الأصيل الذى يخفف من متاعب وهموم النفس ويضفى عليها مزيدا من الطمأنينة والراحة : ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾.

الحلم سيد الأخلاق

« الحلم سيد الأخلاق » وهو حالة من التحكم فى انفعال الغضب ، لأن هذا الانفعال قد يدفع الفرد إلى الخطأ علاوة على أنه ضار بالصحة النفسية والجسدية فقد يزاد الغضب عن الحد المعقول ويؤدى إلى التوتر النفسى والقلق والأرق والكآبة والوساوس وقد يؤدى أيضا إلى اضطراب الهضم وخفقان القلب وضيق الصدر وصعوبة التنفس ثم فى النهاية إلى أمراض جسمانية مثل قرحة المعدة أو القولون العصبى أوأعراض الذبحة الصدرية أو ضغط الدم العصبى .. إلخ .

والغضب هو حالة انفعالية مؤقتة كرد فعل مباشر لموقف ما يتعرض فيه الإنسان إلى الإساءة أو الخسارة أو الصراع أو الحرمان من شىء أو حالة من الإحباط بسبب عدم تحقيق هدف كان يسعى إليه ويريد تحقيقه .

والانفعالات الوجدانية للكائن البشرى عامة ومتعددة منها الانفعالات السارة ومنها غير السارة

والغضب من النوع الثانى ، وللغضب علاقة بدوافع الإنسان وهو يصاحب محاولة الفرد تلبية دوافعه أحيانا ، وفى أحيان أخرى قد يكون الغضب نفسه دافعا للوصول إلى هدف ، فالإنسان يتحرك لتحقيق دوافعه وإشباع حاجاته ورغباته إلا أنه قد لا يستطيع فعل ذلك دائما بالسهولة التى يتمناها فقد يعترض طريقه عائق وهنا يتحرك الغضب داخله ويوجهه للهجوم على العائق لإزالته من طريقه وبالتالى يتحقق الهدف ويتم إشباع الرغبة .

والتحلى بصفة الحكمة والحلم والتحكم فى انفعال الغضب معناه التحلى بالصبر، والصبر نصف الإيمان وهذه الصفة تعنى قوة الاحتمال وضبط النفس وتقوية الإرادة والصمود أمام المحن والشدائد وتجاوز صعاب وأزمات الحياة ، والصبر صفة إيجابية معناها تحريك الإرادة وتقوية العزيمة ومعناها الحركة فى الحياة والأخذ بالأسباب فى حل المشاكل وقهر الصعاب وهى صفة لا تعنى السلبية أو الإهمال أو الركود والاستسلام والانتظار لحين أن يأتى الفرج بلا جهد وسعى وتعب ومشقة حقيقية

أن الصبر مفتاح الفرج ولكن لا يأتى إلا مع بذل الجهد وطرق كل السبل للوصول إلى الهدف .

والصبر يستلزم ضبط النفس ويستلزم هدوء الأعصاب والتسامح والعفو عند المقدرة والإنسان المسلم هو الذى يتخذ من الحلم والعفو قوة تدفعه نحو علاقة سوية مع الآخرين والعفو نتيجة طبيعية للحلم ومن يعفو ويصلح فأجره على الله بشرط أن يكون العفو نابعا من نفس راضية قانعة مؤمنة بمفهوم وقيم العفو فى العلاقة بين الأخ المسلم وأخيه فى الدين ، وحالة الغضب الانفعالية تسبب إعلانا لثورة النفس وذلك نتيجة مؤثرات بيئية واجتماعية تفوق قدرة الفرد على الاحتمال والصمود أو نتيجة ضعف داخل الفرد نفسه مما يجعله سريع الانفعال والتأثر والاندفاع وذلك يرجع إلى عوامل عدم النضج وعدم الاتزان النفسى ، ومفتاح التحكم فى الانفعال بالغضب هو الإرادة القوية التى تجعل الفرد فى حالة من القوة النفسية نتيجة إحساسه بالسيطرة على اندفاعاته ونتيجة إحساسه بأنه يملك زمام أمره وأنه مالك لإرادته ..

والمسلم الحق هو الذى يستمد قوته من كبح جماح غضبه وهو الذى يهدأ أمام العواصف والصعاب ويتحلى بالحكمة والمنطق العقلانى السليم كلما احتدت واشتدت أمور الحياة .

والغضب من الشيطان والتحكم فيه واجب على المسلم ولكن هل للإنسان قوة السيطرة على كل درجات الغضب وهل يستطيع أن يعيش بلا حس ولا تأثر ولا انفعال ؟

فى حقيقة الأمر لا يمكن أن يحدث ذلك ولكن المطلوب هو التحكم فى الغضب المدمر الشديد والخبيث أما حالات الغضب الحميد البسيطة فهى صحية ومطلوبة وقد يكون لها فائدة فى التجاوب مع الآخرين وفى التفريغ عن شحنة الانفعال داخل النفس . وهنا يكون الغضب المعتدل الموجه توجيها صحيحا انفعالا صحيا وفطريا وضروريا للحياة لكى يكون لها طعم ومعنى بل يمكن أن نقول إن عجز الفرد عن إظهار غضبه فى مواقف تستلزم ذلك قد يكون ظاهرة مرضية أحيانا ، أما إذا تحول الغضب كانفعال من اعتداله الصحى الحميد إلى تطرقه

المرضى المقيت وتحوله إلى شحنات ناسفة وطاقة هائلة توجه إلى التخريب والتدمير وإلى الغيبة والنميمة وإذا تحول الشخص إلى إنسان غاضب دائما واتصف بالشخصية الغاضبة فهنا نقول إن الغضب كانفعال قد زاد على الحد السوى وقد تخطى الدرجة المعتدلة المطلوبة وأصبح له أضراره ومضاعفاته وعواقبه الوخيمة مما يهدد تكيف الفرد مع مجتمعه ، وتكون النتيجة بعد الناس عن صاحب الغضب الشديد وعن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب » وهذا معناه أن القوة النفسية لا تأتى بإظهار الانفعال بقدر ما تأتى بالتحكم فيه وكبحه .

والقوة النفسية مصدرها الإرادة وهذه الإرادة هى مفتاح التشغيل لكل الوظائف النفسية الأخرى مثل الانفعال والعاطفة والسلوكيات والفكر والإدراك والنزعات .. إلخ والإرادة القوية هى التى توظف كل هذه الوظائف النفسية لخدمة وسلامة وصحة صاحبها .

نفس المسلم
بين يدى الله

المسلم هو من سلم المسلمون من لسانه ويده ، وهو من يسلم وجهه للحق تبارك وتعالى يؤمن به حق الإيمان الذى يتحدد بمحاور أساسية :

المحور الأول : هو الطاعة لله خالقه وخالق الكون من حوله طاعة عمياء لاجدال فيها ولا لغو، وهنا تتأصل العبادة الحقيقية فى أداء أركان الإسلام الخمسة من صلاة وصوم وزكاة وحج للبيت والشهادتين مع العمل بمنهج القرآن الكريم كتاب الله وبسنة رسوله الأمين محمد بن عبد الله ﷺ .

المحور الثانى : الإيمان الحقيقى هو تفويض الله فى كل أمور المسلم الدينية والدنيوية وذلك يعنى التوكل على الله فعلى المسلم أن يسعى فى الأرض ويأخذ بالأسباب ويساير حركة الحياة بما فيها من تطورات ومتغيرات كل ذلك بإيجابية وعزيمة وقوة وإصرار على الكفاح والتقدم ودفع هذه الحركة للإمام نحو الأفضل والأنفع له ولغيره من إخوانه

المسلمين ، ومع كل هذا السعى يحيط المسلم عقله ووجدانه بتفويض كل أموره إلى الله وإرجاع كل حركته وتوجيهها نحو الله:

﴿ إن صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين ﴾.

إن العمق النفسى لعلاقة المسلم بالله جل شأنه لا يحتاج إلى فلسفة وتعقيد ولا إلى سفسطة وتشديد فالأمر أبسط ما يكون وأقرب ما يمكن إلى عقل وقلب الإنسان العاقل الناضج فعندما يناقش المسلم نفسه ويقول هذا ربى وهذا من خلقنى وخلق كل شىء فى الوجود ، إذن فأنا ملك له وعلىَّ أن أجيب وأن أطيع ما أمرنى به ومع الطاعة وتنفيذ الأوامر أرجع كل شىء إليه ، وإليه أنيب وهنا يكون التفويض الذى يحمل فى مضمونه معنى التوكل عليه سبحانه وتعالى .

ومع مفهوم الطاعة يكون الالتزام وانضباط حركة الحياة بين السلم وبين نفسه أولا ، فلا رقيب ولا حسيب سوى ضميره والنية الخالصة لوجه الله :

« إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ مانوى ».

والضمير فى نفس الإنسان هو الذى يحمل معانى الخير ويطرد ويقاوم كل أنواع الشرور وهو الذى يمثل السلطة الشرعية فى تكوينه النفسى لمحاسبته

وضـــبط نزعاتــه وأهوائه ومراجـعــة أخطائه وزلاته والمحافظة على سلوكيـاته فى حالة من الاعتدال فلا خــروج على الأخــلاق ولا معــصــية لمــا أمــر الله به ولا إحساس بالتمزق والتــشرد والضياع أو الخروج عن الأعراف والتقاليد السماوية ، ومع هذا الانضباط النفـسى فى حركة حـياة المـسلم بينه وبين نفـسه تنعكس الصــورة على انضــباط حــركــة الحيـاة مع مجـتمع المـسلمين من حـوله ثم مع المجـتمع الأعم والأشمـل وهو مجتـمع الإنسـانية كلهـا فتـستقـيم العلاقــات بشكل عام وينتـظم شكل الحيـاة بصورة ســوية معــتدلة ومع التـوكل على الله يأتى مـفهـوم التفويض وذلك مـعناه أن المسلم الذى يسعى ويعلم أنه يفعل الصواب تحت رقابة الضــمير وعلى أساس طاعة الله فعليه بعــد ذلك أن ينيب لله ويفوضه فى كل أموره عندما تشتد به أمور الحياة أو تواجهه مشاكل وصـعاب خارجة عن إرادته وأقوى من قدرته ، وبهذا المفــهوم التـوكلى تستـريح نفس المسلم وتهـدأ فلا قلق ولا خوف أو حزن ولا حقد أو حسد ولا كراهية أو إحساس بفـشل ، ولكن على عكس كل ذلك يشعر المـسلم بالحـماية والأمــان تحت مظلة من بيـده كل شـىء وهو على كل شـىء قدير .

راحة النفس
فى حوار مع الله

إن مناجاة الحق تبارك وتعالى هى أرفع وأسمى درجات العلاج النفسى للمسلم الذى يؤمن عن يقين بقدره المكتوب ، ويستسلم لحكمته سبحانه وتعالى ويعلم أن كل شىء من عند الله وإن مشيئته فوق كل شىء فكلما اشتدت أمور الحياة وضاقت الدنيا فى اعين المسلم الحق فعليه أن يلجأ إلى خالقه يناجيه ويحتكم لأمره هذه المناجاة ليست حوارا من طرف واحد ولا هى حوار عقل وفكر فحسب، بل هى حوار قلب وعقل وروح ، هى نوع من الامتزاج والذوبان الخالص الكامل فى رحاب الله، هى استرخاء واستسلام فى أحضان الروحانية الطاهرة السامية ، وهى فى حقيقة الأمر أعظم وأغلى جلسة نفسية يتزود بها المسلم من تقوى الله وطاعة الله واللجوء إليه طلبا للرحمة والمغفرة والسكينة وإزاحة الهم والكرب وتصفية النفس من كل معاناة وألم .

هذه الجلسة النفسية الروحانية تعتمد على حوار متبادل بين العبد وربه ولها شروطها وضوابطها حيث تبدأ النية الخالصة لوجه الله والعزم الصادق على المكاشفة والمصارحة وعلى الطاعة والتوبة مع اليقين الكامل بأنه هو الرحيم الغفور الذى وسع برحمته كل شيء وهى تعتمد أيضا على الطهارة وصفاء السريرة وطرد الشر من النفس والسعى الجاد وراء الخير والجهاد القوى للنفس ومحاربة كل أذى والتمسك بكل القيم والمبادىء .

وبما أن جلسة الحوار مع الله فيها تبادل للحديث فكيف يتم ذلك دون أن يستعد المسلم لهذا اللقاء العظيم حيث لابد وأن يستظل بنور القرآن الكريم كلام الله الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، ومع تلاوة المسلم للقرآن يكون قد سمع حديث الله فهو سبحانه وتعالى يحدثه ويوجهه ويرشده ويصحح مساره فى الحياة ويخفف من لوعته ويهدئ من نفسه .

وهنا يكون حوار الله للمسلم قد تحقق مع تلاوة القرآن وعلى المسلم أن يرد على الحوار ليس فقط

بالشكوى والدعـاء وإنما أيضـا بالصلاة التـى فيـها إقامـة وإحياء لـكل الفرائض الخمـسة فـفى الصلاة يوجه المسلم وجهه نحو الكعبة المشرفة وكأنه يحج إليها وفيها صـيام عن الطعام والشراب فلا يجوز أن يأكل المـسلم وهو يصلى وفيـها أيضـا زكاة بوقـته وشهادة أن لا إله إلا الله التى يكررها مع كل صلاة .

ومن هنا فإن صلاة المـسلم تمثل حواره إلى الله ومع الصلاة يـتلو القرآن وهذا رد للحـوار من جانب الله ، فـما أجـمل أن يعـيش المسلـم خمس جلسـات نفـسـيـة روحـانيـة فى اليـوم الواحـد على الأقل ، وتصديقا لذلـك نتذكر ما كان يفـعله رسولنا الكريم عندما تشتد به أزمات الحـياة وتضيق به أمور الدنيا حـيث كـان يأمـر بلالا رضى الله عنـه بأن يؤذن للصلاة لكى تنفرج الأزمة وتهدأ حالته النفسية فكأنه عليه أفضل الصلاة والسلام يسعى إلى حوار متبادل مع الله لكى يتزود بطـاقة روحانيـة ونفسيـة تخفف عنه المعاناة وتدفعه للاستمرار فى الجهاد فى سبيل دعوة الحق ضد أهل الجهالة والكفر فى ذلك الوقت .

الصـــــوم
دواء النفس

هناك الكثير من الاضطرابات النفـسية التى يمكن أن يكون الصوم أحد جوانب العلاج لهـا خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السلوكية التى تعتمد فى علاجها على تعديل وتهذيب السـلوك وعلى تصحيح الأخطاء التى أصـبـحت تشكـل عادة سـلوكـيـة لا يسـتطيع المـريض أن يتـخلـص منهـا مـثل عـادات الإدمـان والتـدخين وعـادات الانحرافـات الخلقـية وعـادات العـصبيـة وانفلات الأعـصاب وفـقدان القـدرة على السيطرة على النفس.. إلخ .

وقد يحتاج المريض بهذه الاضطرابات إلى العلاج الدوائى وإلى العلاج النفـسى ، إلا أن تعديل السلوك وتصـحيح المـفاهيم عنده يحـتاج قـبل كل ذلك إلى تقـوية الإرادة وقـوة التـحكم الذاتـى وتنظيم إيقـاع الحـياة وضـبط الأعصـاب والتـدريب على التفكيـر السليم وعلى اتـخاذ القـرارات الصـائبـة فى الوقت

المناسب لكل موقف، وكل هذه المستلزمات العلاجية تحتاج إلى الصبر والحكمة وضبط النفس والبعد عن مواطن الشر وذلك يتحقق بواسطة الصيام وأساليب العبادة فى شهر القرآن الكريم حيث تنظم أسلوب الحياة والانغماس فى تأدية الصلاة الجماعية وتلاوة القرآن ومعايشة السيرة النبوية وقصص الأنبياء وإخراج الزكاة بما فى ذلك من إحساس بالغير وتجنب الشر وأفعال الشيطان وكبت جماح الشهوة والغريزة المدمرة والإحساس الجميل بطهارة النفس مع جو من الروحانيات التى تسمو بالنفس إلى منزلة عالية .

وقد يتدرب الصائم على الإعلاء بغرائزه وتحويلها إلى المسار الصحى السليم والخروج بها من حيز المهانة والمذلة وقد يتدرب على المشاركة الجماعية فى أعمال الخير والفضيلة مما يجعله يشعر بقيمة الآخرين ويشعر بأخوتهم له فى الإسلام فيمتنع عن إلحاق الضرر والأذى بهم ، وقد يتدرب أيضا أن يجعل لحياته معنى ولكرامته وعزته قيمة ولنفسه كبرياء وشموخا وعلى أن يشعر بالآخرين

من حوله فتدب فى وجدانه مشاعر الإنسانية الرقيقة وأحاسيس الحب المرهفة الراقية ، ومع الصيام يتدرب المريض النفسى على التركيز والتفكير السديد الرشيد وتنظيم الوقت والإحساس بقيمته وعلى عادات الأكل الصحيحة والصحية المنتظمة والمفيدة وعلى النظافة والنظام ، ويتدرب أيضا على الغيرة على نفسه وعلى أسرته ومن يعول وعلى العفو عند المقدرة والصبر عند الشدائد والحب لكل شىء والإحساس بكل قيمة والسيطرة على كل شهوة والرفض لكل رذيلة والتسليم لكل شىء يقدره الله سبحانه جل شأنه وعظمت قدرته .

تفريغ الطاقة بالعبادة

يكبح الإنسان جماح طاقاته الغريزية ويحبس مشاعره السيئة ويكبت طاقاته التى تتبع الهوى والنزوات ، ومع صراعه اليومى فى الحياة يحاول الإنسان أن يرشد هذه الطاقات ويجعلها تخضع لإرادته وسيطرته وفى هذا كله يبذل الجهد النفسى ويجتهد بطاقاته فى تهذيب وترويض نفسه بحسابات الضمير والسعى وراء الفضيلة ، وقد ينجح فى هذا السعى وقد تخونه قواه وإرادته وهو بين هذا وذاك فى صراع دائم مع نفسه دون أن يشعر ، وتفريغ هذه الطاقات قد يأتى عن طريق الإعلاء بغرائزه والتسامى بنزواته وتحويل الشر إلى الخير والرذيلة إلى الفضيلة ، وقد يأتى التفريغ أيضا بالعبادة والتدريبات الروحانية عن طريق التقرب إلى الله سبحانه وتعالى ، لأن التأمل فى الذات الإلهية والعمل بتعاليم الإسلام وممارسة الفرائض السماوية يستقطع من الجهد النفسى ويستلهم من الطاقة النفسية ويستمد قوته من الشحنة الكامنة فى أعماق النفس حيث اللاشعور بمخزونه ومحتواه الكبير .

إن تفريغ الطاقة بواسطة العبادة معناه السمو بالغرائز وتطهير النفس من كل الشوائب والارتفاع بمستوى الأخلاق وتجاوز الأخطاء والسقطات الذاتية عن طريق ميكانيكيات التعويض والإنكار والتسامى ، وكل ذلك معناه الرقى بمستوى السلوكيات والارتفاع بدرجة الأخلاق .

إن العبادة الحقة الخالصة لوجه الله تذيب معها كل رذائل النفس وتذيب كل هموم الروح وتجعل الإنسان فى حالة من التواؤم مع نفسه ومع خالقه . ومع العبادة يمارس الفرد العلاج الروحانى الذاتى فيزيح عن نفسه الهموم ويتخلص من العيوب ويعالج النواقص ويتوب توبة نصوحا ويعاهد نفسه وخالقه على عدم الرجوع إلى عالم المعصية والرذيلة، وهو يجدد أيضا الشحنة النفسية الصافية برضا الله عليه ورضاه على نفسه ، وبعد هذه الجلسة التعبدية العلاجية الروحانية يعود الفرد وكأنه خلق من جديد على وعد وعهد صادق أمين بالنقاء والصفاء والطهر والعفة .

إن العبادة تزيل هموم النفس وتجدد النشاط الروحى فتدفع الفرد بمزيد من القوة نحو حياة أفضل فيها من الصحة والعافية ما يجعله فى مستوى إنسانى كريم ودرجة إيمانية عالية .

الإســـلام
دين العقل

كرم الله بنى آدم بالعقل فجعله يتميز بهذه النعمة عن سائـر مخلوقـاته ، ولما كان الـعقل هو المـحور الذى يتحرك به الإنسان ويتحـدد به علاقته مع أخيه الإنسان وهو أيضـا المرجع الأول والأخير للتـفريق بين الغث والسـمين والتمـييز بين الصـالح والطالح وبين الحق والباطل ، فلذلك كله فـقد كانت مسـئولية الإنسان المـسلم عظيمة نحو تـحكيم العقل والمنطق فى كل تحركـاته وسعيه فى كـافة مجالات الحـياة ، وقـد صدق قـوله عز وجل : ﴿ وكل إنســان ألزمناه طائره فى عنقه ﴾.

والعقل هو دستور كل إنسان والمرجع الذى يلجأ إليه فـى الحكم الموضـوعى على أى قضيـة يريد أن يتخذ فيها القرار الصائب الحكيم ، والعقل هو مصدر الفكر والحكمـة وكثيرا مـا يحتاج المـسلم إلى النظر فى أمور حياته بعـين الحكمة والصواب ، والعقل هو منبع كل جـوانب وظائف النفس والبـدن ، منه يتم

التحكم فى الغرائز والعواطف والانفعالات ومن خلاله تصدر أوامر تحريك السلوك الظاهر منه والباطن وكذلك فإن العقل هو مكان كبح جماح الغرائز والشهوات بواسطة الإرادة وقوة السيطرة على النفس .

وعندما يكون الفرد فى غيبة من عقله تصبح سلوكياته مهتزة مختلة وتصرفاته شاذة مندفعة وعلاقته بالآخرين مضطربة وشائكة ، يفقد بعدها كل تواصل مع من حوله ويعيش فى عزلة وغربة تنتهى به إلى مصير محتوم وهو المرض والتدهور التدريجى ليصبح مثل الحى الميت الذى لا حراك له ولا حول ولا قوة منه وعليه .

وقد أضاء الله عز وجل نور العقل وأوضح قيمته ونصح به كل مسلم لكى يتبع أوامره ويخضع لقوانينه ، ولما كان التفكير هو نتاج العقل الرئيسى فقد كان لزاما على كل مسلم أن يرشده ويدربه على الأخذ بالأسباب واتباع قوانين الحياة بشىء من الصدق والموضوعية والبعد عن الذاتية والخروج من حيِّز التفكير الأنانى الضيق الأفق ، هذا التفكير السوى هو الذى يعصم الإنسان المسلم من زلات

الهوى والانسياق وراء الأهواء والنزوات ، والتفكير السوى هو الحكمة ورأس الحكمة مخافة الله فكان لزاما على المسلم أن يؤمِّن حياته بعيدا عن الشر نحو الخير عن طريق الخوف المستمر من معصية الله سعيا وراء طاعته وحبا فى رضاه وطمعا فى رحمته .

وحكمة العقل فى تحريك مسيرة الإنسان المسلم تجعله يتعايش مع حركة الحياة ويتفاعل معها بشىء من التكيف فيساير التطور ويسعى نحو المزيد من الرفاهية ويرفض الجمود والتصلب ويبتعد عن التطرف ويقترب من الوسطية والاعتدال ، وحكمة العقل تنير القلب وتفتح البصيرة نحو الخير والأمل والحب والعطاء عطاء الإنسان للإنسان وهنا يدفع العقل بحكمته نحو أسمى صور التكافل الاجتماعى ومواساة ومؤازرة الضعيف والمسكين والمحتاج .

وبالعقل تقوى الإرادة وهى مفتاح النجاح للوصول إلى الهدف وهذه الإرادة هى الأساس لكل عزم ونية صادقة وهى أداة التشغيل لكل وظائف وتفاعلات النفس وهى العامل الهام فى تحديد شخصية الإنسان المسلم فى علاقاته مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها .

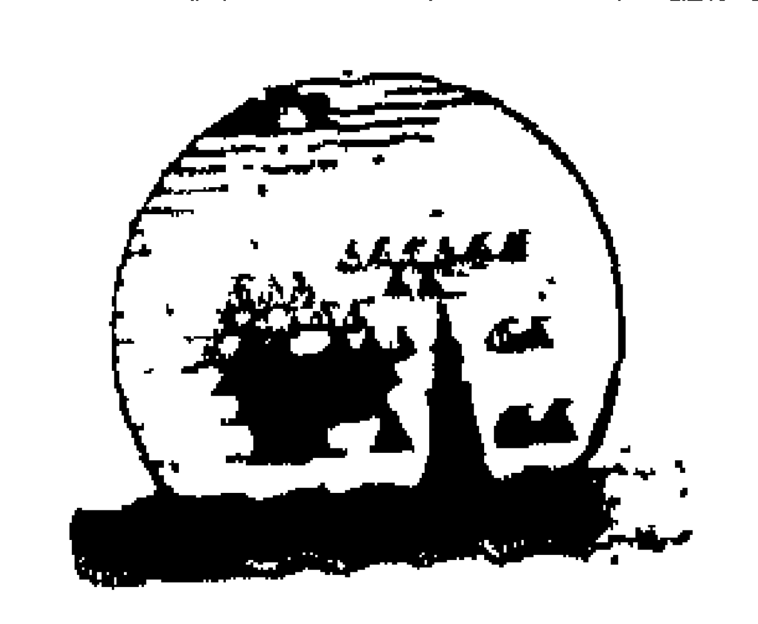
وخلاصة القول أن تزكية النفس لا تأتى إلا من إعمال العقل وتحكيم المنطق وغلبة الفكر الصائب على كل ما سواه من غيبة فى الوعى أو خلل فى الإدراك أو عمى فى البصيرة أو اندفاع فى العاطفة أو انغماس فى الأهواء والنزوات .

رقم الإيداع ١٥١٣٣/ ٩٨

الترقيم الدولى

I. S. B. N.

977 - 08 - 0789 -3

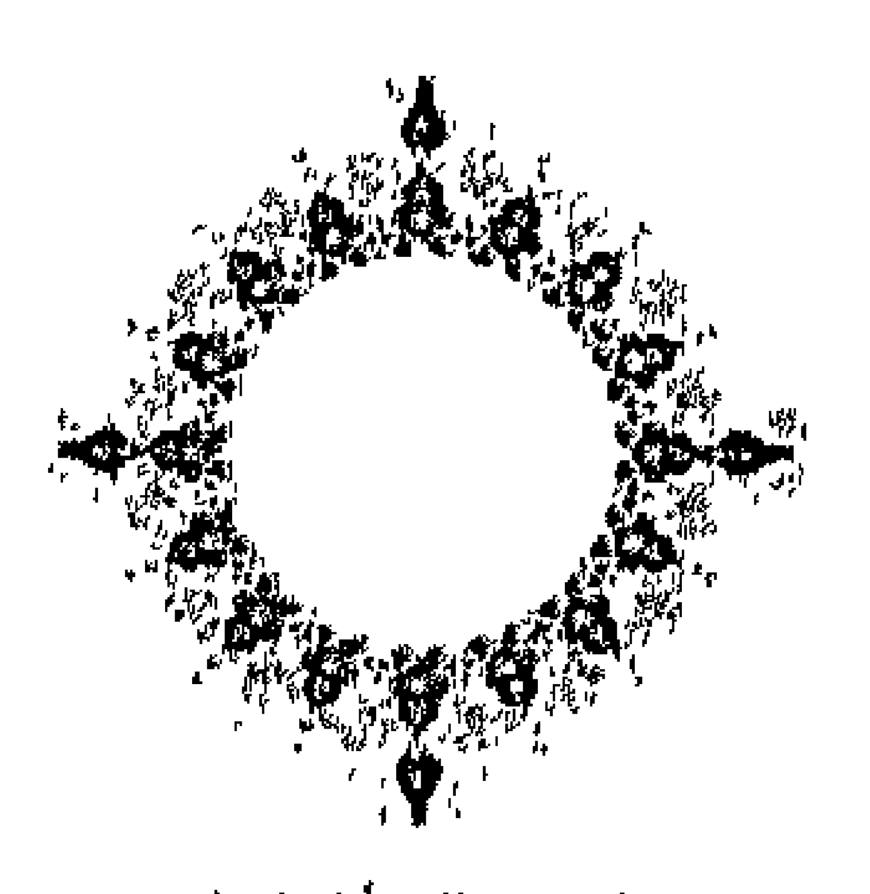


مصر للطيران

EGYPT AIR

أكثر من ٤٠٠ رحلة أسبوعيا
إلى [illegible] مدينة عالمية ومحلية





طبع بمطابع أخبار اليوم